

Woche 19.11.-23.11.2018 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Karl-Weise Grundschule

Montag	Klassik			
	Veggie	Bio-Spirellies (1,2) in einer Ricotta-Paprikasauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Paprika) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 432 F: 11.1	E: 15.6 KH: 65.3
	Vital	Frische Karottengemüse (12) mit einer Frischkäsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 328 F: 17.6	E: 8.8 KH: 31.6
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, weiße Betesalat		
Dienstag	Klassik	Rindergeschnetzeltes (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Vollkornmehl) mit Butterbohnen (12) (Bio-Butter) und Salzkartoffeln	kcal: 326 F: 10.6	E: 13.1 KH: 43.3
	Veggie	Berliner Kartoffelsuppe (12,21,22) mit frischem Wurzelgemüse (Bio-Zwiebeln, Bio-Karotten, Bio-Sellerie) Vollkornbrot (1,2,3)	kcal: 438 F: 5.7	E: 11.8 KH: 82.6
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Kürbis-Apfelsalat		
Mittwoch	Klassik	Frische Spätzle (1,2,6,8,12) auf einer Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Käse, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und dazu Buttergemüse (12) (Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Karotten, Bio-Butter, Erbsen, Bohnen, Mais)	kcal: 517 F: 18.4	E: 19.7 KH: 65.7
	Veggie			
	Vital	Orientalische Linsensuppe (1,2,21,22) (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren, roten Linsen) dazu frisches Vollkornbaguette (1,2)	kcal: 451 F: 15.0	E: 28.1 KH: 48.2
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Chinakohl und Mandarindressing (12)		
Donnerstag	Klassik			
	Veggie	Steckrübenragout (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 298 F: 6.8	E: 7.2 KH: 50.2
	Vital	Geflügelbratwurst mit einer Bratensauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln) Sauerkraut (Bio-Sauerkraut) und Salzkartoffeln	kcal: 391 F: 5.2	E: 19.1 KH: 40.7
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Apfel-Zimtquark (12)		
Freitag	Klassik	Bio-Nudeln (1,2) in einer Rahm-Tomatensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel) mit geriebenem Käse (12)	kcal: 457 F: 10.9	E: 14.8 KH: 72.1
	Veggie			
	Vital	Fischpfanne vom Wildlachs (1,2,9,21) mit einem Tomatenragout (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Zwiebelwürfel, Bio-Sellerie) und dazu gelber Reis (Bio-Reis)	kcal: 417 F: 10.9	E: 23.2 KH: 55.4
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Tomatensalat		

1 glutenhaltiges Getreide, 2 Weizen, 3 Roggen, 4 Gerste, 5 Hafer, 6 Dinkel, 7 Krebstiere, 8 Eier, 9 Fisch, 10 Erdnüsse, 11 Soja, 12 Milch, 13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannuss, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandnüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg)

E=Eiweiß
F=Fett
KH=Kohlenhydrate

Bei unserer Rohstoffauswahl für die Speisenproduktion wählen wir ausschließlich Produkte, die keine deklarierungspflichtigen Zusatzstoffe enthalten.