

Woche 14.01.-18.01.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Karl-Weise Grundschule

Montag	Klassik	Karotten-Tandori (1,2,21) (Bio-Erbesen, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 358 F: 8.0	E: 11.0 KH: 57.8
	Veggie	Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln) in einer Ricotta-Sauce (1,2,6,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Grünkern) und geriebenem Käse (12)	kcal: 414 F: 9.4	E: 15.2 KH: 65.0
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Rote Bete Apfelsalat (12,26)		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Kokos-Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) mit einer Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) und dazu Buttererbsen (12) (Bio-Erbesen)	kcal: 437 F: 19.0	E: 9.2 KH: 54.2
	Vital	Gyros-Gemüseragout (12,12,21) von der Putenbrust in einer Rahmsauce (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Erbesen) Bulgur (1,2,21,22) (Bio-Bulgur)	kcal: 362 F: 9.9	E: 24.9 KH: 41.4
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Rotkohlsalat		
Mittwoch	Klassik	Kartoffelcremesuppe (12,21,22) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit einem frischen Brötchen (1,2)	kcal: 372 F: 6.1	E: 11.2 KH: 66.1
	Veggie	Bohnenragout (1,2,12,21) mit Möhren (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) in einer Rahmsauce mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 353 F: 16.1	E: 8.6 KH: 41.3
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Chinakohl und Mandarindressing (12)		
Donnerstag	Klassik	Vier Rinderbällchen (1,2,8,21,22) mit einer Braten-Senfsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebeln) Butterbohnen (12) (Bio-Butter, Bio-Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 450 F: 18.9	E: 21.8 KH: 46.2
	Veggie	Blumenkohl-Tomatencurry (1,2,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Tomaten, Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren) mit Ebly (1,2)	kcal: 424 F: 6.4	E: 14.5 KH: 75.3
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Ananas-Kokosquark (12)		
Freitag	Klassik	Frischer Blattspinat (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit zwei gekochten Eiern (8) und Salzkartoffeln	kcal: 385 F: 16.6	E: 19.1 KH: 38.4
	Veggie			
	Vital	Thunfisch-Gemüseragout (1,2,9,21,26) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Zwiebelwürfel, Bio-Tomaten, Bio-Erbesen) frischen Champignons mit Salzkartoffeln	kcal: 389 F: 8.2	E: 21.5 KH: 54.8
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat		

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 Pecannüsse, 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.