

Woche 28.01.-01.02.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

GS am Sandsteinweg

Montag	Klassik	FrISChe Spätzle (1,2,6,8,12) mit Buttererbsen (12) (Bio-Erbsen) und einer Käsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda)	kcal: 523 F: 17.3	E: 18.4 KH: 71.4
	Veggie	Eintopf von Wintergemüsen (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit frischem Kohlrabi, Weißkohl und Steckrübe dazu Vollkorn-Baguette (1,2)	kcal: 368 F: 6.5	E: 29.2 KH: 46.2
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Bohnensalat		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Schwarzwurzeltaler (1,2,12,21,23) auf Frischkäse-Gemüsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Erbsen, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Käse) und Bio-Couscous (1,2,21,22)	kcal: 399 F: 17.4	E: 13.1 KH: 44.9
	Vital	Hähnchengeschnetzeltes Gyros-Art mit buntem Gemüse (12) (Bio-Möhren, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Butter) Tzatziki (12) (Bio-Milch) und Vollkornreis	kcal: 474 F: 21.4	E: 22.4 KH: 52.8
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Rotkohl-Apfelsalat		
Mittwoch	Klassik	Maiskolben (12) mit frischer Bio-Butter Salzkartoffeln und einem Sauerrahm (12) (Bio-Milch) Dip dazu ein Möhrensalat (1,6) (Bio-Möhren, Bio-Apfel, Bio-Grünkern)	kcal: 587 F: 11.6	E: 18.8 KH: 98.3
	Veggie			
	Vital	Bulgur (1,2) (Bio-Bulgur) mit frischem Gemüse (Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Möhren) und einem geschmolzenen Tomaten-Paprikaragout (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Tomaten) und ein Sourcreme-Dip (12)	kcal: 399 F: 8.5	E: 11.1 KH: 67.0
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Blattsalate und Zitronendressing (12)		
Donnerstag	Klassik	Boulette (1,2,8) vom Schwein mit einer Bratensauce (1,2,21) (Bio-Zwiebeln) Preiselbeer-Rotkohl (Bio-Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 368 F: 11.4	E: 18.9 KH: 46.3
	Veggie	Gemüseragout (1,2,8,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Erbsen) mit Eierstich und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 378 F: 19.1	E: 15.9 KH: 33.3
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Aprikosen-Vanillequark (12)		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Kräuterquark (12) (Bio-Milch) mit Butterkartoffeln (12) und einem Rote Bete-Apfelsalat (12,26)	kcal: 408 F: 17.5	E: 17.7 KH: 42.3
	Vital	Heringssalat (8,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Apfel) und frischem Dill dazu Salzkartoffeln	kcal: 508 F: 30.5	E: 14.9 KH: 43.1
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Weiße Bete Salat		

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.