

Woche 18.03.-22.03.2019 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

GS am Sandsteinweg

Montag	Klassik			
	Veggie	Zwei Semmelknödel (1,2,8) in einer Champignonsauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu frische Buttererbsen (12)	kcal: 440 F: 12.8	E: 18.6 KH: 59.6
	Vital	Vegetarische Maultaschen (1,2,8,21) in einem Gemüse Eintopf (Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Sellerie) dazu frisches Mehrkornbaguette (1,2)	kcal: 411 F: 17.3	E: 11.1 KH: 50.0
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		
Dienstag	Klassik	Schnitzel (1,2) aus der Hähnchenbrust mit Mischgemüse (1,2,12,21) (Bio-Erbsen, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 414 F: 10.9	E: 19.0 KH: 58.7
	Veggie	Gemüse-Sojafrikassee (1,2,11,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sojaschnetzel, Bio-Möhren) mit Champignons, Kapern dazu Vollkornreis	kcal: 382 F: 11.8	E: 21.5 KH: 50.8
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Erdbeerjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik	Kichererbsenbällchen (1,2) auf einem Gemüsecurry (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl) und dazu Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 331 F: 7.2	E: 15.6 KH: 48.9
	Veggie	Eintopf von roten Linsen (1,2,21) orientalisch gewürzt (Vorsuppe) (Bio-Tomaten, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Sellerie), Vollkorngrießbrei (1,2,12) (Bio-Milch, Bio-Vollkorngrieß) mit einer Kirschsauce	kcal: 476 F: 13.2	E: 19.0 KH: 67.0
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Weißkrautsalat		
Donnerstag	Klassik	Chilli Con Carne (1,2,6,21) vom Rind (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Grünkernschrot) Vollkornreis und einem Sour Cream Dip (12)	kcal: 372 F: 12.3	E: 14.9 KH: 54.7
	Veggie	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (1,2,8,11,12,21,22) mit einem Linsencurry (1,2,6,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Möhren, Bio-Grünkern) mit Ebly (1,2)	kcal: 378 F: 7.9	E: 11.5 KH: 63.8
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Vanillequark (12) mit Cerialien (1,2,4,5)		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Frisches Karotten-Blumenkohlgemüse (12) mit Erbsen (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren) auf einer Zitronensauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Zitronen) und Rahmpolenta (21,22)	kcal: 221 F: 14.5	E: 4.0 KH: 17.2
	Vital	Gebratenes Seelachsfilet (1,2,9) "Müllerin" auf einer Zitronensauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Zitronen) mit frischen Buttermöhren (12) (Bio-Butter) und Salzkartoffeln	kcal: 319 F: 6.4	E: 22.4 KH: 41.8
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		

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.