

Woche 08.04.-12.04.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

GS am Sandsteinweg

<b>Montag</b>	Klassik	Tomatencremesuppe (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) mit Vollkornreis und Croutons (1,2) als Einlage	kcal: 473 F: 21.1	E: 18.8 KH: 52.8
	Veggie			
	Vital	FrISChe SchwäbISChe Knöpfle (1,2,6,8) an Champignon-gemüse (1,2,6,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Grünkern)	kcal: 406 F: 19.0	E: 15.6 KH: 41.4
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		
<b>Dienstag</b>	Klassik	Hackbällchen (1,2) "Toscana" vom Schwein mit Tomatensauce (1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) und Gemüse-Vollkornreis (Bio-Möhren, Bio-ErbSen, Bio-Mais)	kcal: 538 F: 20.0	E: 21.9 KH: 64.9
	Veggie	Rote Beete Rösti (1,2) mit Zitronensauce (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitronen) und Cous-Cous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 363 F: 11.7	E: 9.2 KH: 53.4
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Pflaumen-Zimt-Joghurt (12)		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Hausgemachter Kartoffelgratin (12) auf Erbsengemüse (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren)	kcal: 328 F: 19.0	E: 7.5 KH: 31.1
	Veggie			
	Vital	Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln) mit geschmolzenen Tomaten(1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 449 F: 10.3	E: 15.5 KH: 71.5
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Römer-Rucculasalat, Buttermilch-Dressing (12)		
<b>Donnerstag</b>	Klassik			
	Veggie	Blumenkohlentopf (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Blumenkohl) und Sonnenblumenkernbrot (1,2,3)	kcal: 354 F: 8.1	E: 16.4 KH: 51.9
	Vital	Geschmetzeltes vom Hähnchen (1,2,12,21) nach Züricher Art (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu frisches Möhrengemüse (12) und Kartoffeln	kcal: 356 F: 13.0	E: 15.7 KH: 43.1
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Heidelbeerquark (12)		
<b>Freitag</b>	Klassik	Ravioli (1,2) gefüllt mit Tomaten in einer Käsesauce (1,2,12,21) mit Gemüsestreifen (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren)	kcal: 335 F: 11.3	E: 10.5 KH: 47.7
	Veggie			
	Vital	Wildlachcurry (1,2,9,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl) dazu Reis (Bio-Reis)	kcal: 307 F: 7.0	E: 14.6 KH: 46.6
	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.