

Woche 10.06.-14.06.2019 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

GS am Sandsteinweg

Montag	Klassik			
	Veggie			
	Vital			
	Frische-Bar			
Dienstag	Klassik	Mexicanische Pfannengemüse (21) (Bio-Möhren, Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Mais) mit einer Mojosauce (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Paprika) und Rahmpolenta (12,21,22)	kcal: 298 F: 10.8	E: 11.1 KH: 38.2
	Veggie			
	Vital	Feines Hühnerfrikassè (1,2,12,21) mit buntem Gemüse (Bio-Möhren) und dazu Vollkornreis	kcal: 352 F: 14.1	E: 15.8 KH: 49.7
	Frische-Bar	Obst, Gemüse, Kichererbsen-Frischkäsedip(12,21,22), Himbeerjoghurt(12)		
Mittwoch	Klassik	Blumenkohlgemüse mit einer Käsesauce (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl) und Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 286 F: 14.0	E: 10.0 KH: 29.0
	Veggie	Möhreneintopf (12,21) (Vorsuppe) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Butter), Eierkuchen (1,2,8,12) gefüllt mit einem Heidelbeerquark (12)	kcal: 426 F: 16.0	E: 17.1 KH: 52.1
	Vital			
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kidneybohnen-Maissalat, Gelbe Linsen-Dip (21,22)		
Donnerstag	Klassik			
	Veggie	Frische Spätzle (1,2,6,8,12) aus der Pfanne mit einem Mais-Erbsengemüseragout (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Erbsen)	kcal: 456 F: 12.1	E: 19.0 KH: 66.6
	Vital	Geflügelbratwurst mit feinem Sauerkraut (Bio-Sauerkraut) auf einer Bratensauce (1,2,11,21) (Bio-Zwiebeln) und dazu Salzkartoffeln	kcal: 300 F: 7.2	E: 18.2 KH: 39.7
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, weiße Kidneybohnen-Dip (12,21,22), Vanillequark (12)		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Tomatenragout (1,2,6,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Grünkern) mit mildem Milchkäse und Vollkornnudeln (1,2)	kcal: 518 F: 10.7	E: 19.2 KH: 83.3
	Vital	Gebatener Seelachs (1,2,9) auf einer Kräutersauce (1,2,12,21) mit frischen Möhren (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren) mit Petersilie und Schnittlauch dazu Vollkornreis	kcal: 490 F: 19.0	E: 20.9 KH: 66.5
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäse-Tomatendip (12)		

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.