

Woche 09.03.-13.03.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Johan-Peter-Hebel Grundschule

Montag	Veggie	Vegetarische Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Grünkern) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 425 F: 9.3	E: 14.8 KH: 68.2
	Vital	Berliner Kartoffelcremesuppe (12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit einer Geflügelwiener (21, 22)	kcal: 184 F: 6.6	E: 12.1 KH: 18.2
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Bohnensalat, Eisbergsalat, Saure - Sahnedressing (12)		
Dienstag	Veggie	Bunte Gemüse Mischung (12) "Eskorial" (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Butter) mit einer leichten Currysauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, BioZwiebeln) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 339 F: 12.3	E: 9.3 KH: 45.9
	Vital	Kräuterquark (12) (Bio - Milch) mit Butterkartoffeln (12) (Bio - Butter) und Leinöl	kcal: 396 F: 15.1	E: 9.6 KH: 52.8
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kirschjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik	Hähnchenschnitzel (1, 2, 21, 22) mit Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Kartoffeln	kcal: 368 F: 9.8	E: 18.8 KH: 48.1
	Veggie	Asiatische Gemüse (1, 2, 11, 21, 23, 26) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) süß - sauer abgeschmeckt dazu Vollkornreis	kcal: 249 F: 4.1	E: 7.7 KH: 53.1
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Gurkensalat, Mango - Frischkäsedip (12)		
Donnerstag	Veggie	Eier - Senfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) mit und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Milch, Bio - Butter)	kcal: 273 F: 12.1	E: 8.8 KH: 30.8
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Vanillequark (12)		
Freitag	Veggie	Mexianische Gemüsepfanne (21) (Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Mais) mit zweierlei Kidneybohnen einer Mojosauce (1, 2, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Paprika) dazu Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 229 F: 3.5	E: 7.4 KH: 40.7
	Vital	Curry vom Wildlachs und Seelachs (1, 2, 9, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Mais) mit Vollkornreis	kcal: 330 F: 10.7	E: 18.8 KH: 48.2
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Mediteraner Nudelsalat (1, 2, 26) (Bio - Nudeln), Weißkohlsalat		

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.