

Woche 27.01.-31.01.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Johan-Peter-Hebel Grundschule

Montag	Klassik	Kichererbsenragout (1, 2, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Ebly und einem Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 245 F: 4.3	E: 7.8 KH: 42.0
	Veggie	Semmelknödel (1, 2, 8) mit einem Möhren - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen) und Käsesauce (129 (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln)	kcal: 341 F: 10.1	E: 13.9 KH: 47.2
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Römer Salat, Buttermilch - Zitronendressing (12), Kichererbsensalat (12, 26)		
Dienstag	Klassik	Cilli con Carne (1, 2, 6, 21) vom Rind (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika) mit Vollkornreis und einem Sourcreme Dip (12)	kcal: 331 F: 10.4	E: 11.5 KH: 56.3
	Veggie	Vollkorngemüseraispfanne (Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Paprika) und Schnittlauchjoghurt (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 272 F: 5.9	E: 9.2 KH: 53.6
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Pflaumenjoghurt (12)		
Mittwoch	Veggie	Steckrübeneintopf (12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Butter) mit Kartoffeln Mehrkornbaguette (1, 2)	kcal: 124 F: 2.5	E: 3.5 KH: 21.2
	Vital	BBQ Gemüsepfanne (1, 2, 21) mit Rinderstreifen (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika) und Salzkartoffeln	kcal: 282 F: 5.7	E: 12.5 KH: 43.6
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Cole - Slow (8, 12), Frischkäse - Tomatendip (12, 26)		
Donnerstag	Veggie	Ravioli Formaggio in einer Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und geriebenem Käse (12)	kcal: 299 F: 11.0	E: 9.1 KH: 39.9
	Vital	Sojafrikassee (1, 2, 11, 12, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Sojaschnetzel) und Reis (Bio - Reis)	kcal: 266 F: 7.1	E: 8.7 KH: 47.3
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Vanille - Quark (12)		
Freitag	Veggie	Cremiges Spitzkohl - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Milch, Bio - Butter)	kcal: 221 F: 8.8	E: 5.3 KH: 29.2
	Vital	Wildlachsbohneneintopf (1, 2, 9, 21, 22) mit Seelachs (Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 394 F: 5.1	E: 22.4 KH: 62.2
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Couscous - Salat (1, 2) (Bio - Couscous), Linsensalat (21)		

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.