



Woche 10.02.-14.02.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Johan-Peter-Hebel Grundschule

Montag	Klassik	Kartoffelpuffer (1, 2, 8) mit Kräuterquark (12) (Bio - Milch)	kcal: 318 F: 8.1	E: 10.2 KH: 49.3
	Veggie	Kokos - Gemüseragout (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) mit Ebly (1, 2, 21, 22)	kcal: 252 F: 7.4	E: 7.6 KH: 38.2
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Weißkohlsalat, Römersalat, Frischkäse - Tomatendip (12, 26)		
Dienstag	Klassik	Indischer Rahmkäse in einem Tomaten - Erbsenragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und Kartoffeln	kcal: 315 F: 8.1	E: 13.3 KH: 45.1
	Veggie	Kartoffelgratin (12) mit Pastinake und Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren)	kcal: 286 F: 16.8	E: 4.9 KH: 27.9
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Pflaumen - Zimtjoghurt (12)		
Mittwoch	Veggie	Tomatensuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Vollkornreis und Saure - Sahne (12)	kcal: 276 F: 9.8	E: 7.3 KH: 46.0
	Vital	Rindergeschnetzeltes (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und Vollkornnudeln (1, 2)	kcal: 408 F: 11.4	E: 16.5 KH: 58.4
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Gurkensalat, Saure - Sahne - Schnittlauchdip (12)		
Donnerstag	Klassik	Boulette (1, 2, 8) vom Schwein mit Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und Salzkartoffeln	kcal: 382 F: 11.8	E: 17.7 KH: 50.0
	Veggie	Karotteneintopf (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Butter, Bio - Zwiebeln) mit Sonnenblumenkernbrot (1, 2, 3)	kcal: 174 F: 3.8	E: 5.8 KH: 28.6
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Erdbeerquark (12)		
Freitag	Klassik	Zwei Eier (8) mit Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und Salzkartoffeln	kcal: 344 F: 12.0	E: 17.9 KH: 40.1
	Vital	Matjes mit einer Apfel - Joghurtremoulade (8, 9, 12, 22) (Bio - Apfel, Bio - Joghurt) mit frischen Kräutern und Salzkartoffeln	kcal: 483 F: 28.3	E: 11.2 KH: 45.4
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gurken - Tomatensalat mit Ebly (1, 2), Mediteraner Nudelsalat (1, 2, 26) (Bio - Nudeln)		

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.