



Woche 24.02.-28.02.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Johan-Peter-Hebel Grundschule

Montag	Klassik	Herzogin Kartoffeln (2, 8, 12) mit einem Erbsen - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren)	kcal: 298 F: 14.0	E: 8.8 KH: 39.6
	Veggie	FrISCHE Spätzle (1, 2, 6, 8, 12) mit einer Champignonsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln)	kcal: 217 F: 8.2	E: 8.7 KH: 26.7
	FrISCHE-Bar	Obst und Gemüse, Eisbergsalat, Cole - Slowsalat (8, 12), Eisbergsalat, Saure - Sahnedip (12) mit Dill		
Dienstag	Veggie	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit hausgemachtem Pesto (8, 12, 26) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten) einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln)	kcal: 446 F: 15.9	E: 11.8 KH: 62.3
	FrISCHE-Bar	Obst und Gemüse, Kirschjoghurt (12)		
Mittwoch	Veggie	BBQ Gemüsesauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika) mit Kidneybohnen und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 262 F: 3.8	E: 9.3 KH: 45.7
	Vital	Hähnchenbrustfilet mit Rahmchampignons (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) und Vollkornreis	kcal: 296 F: 7.4	E: 22.7 KH: 42.8
	FrISCHE-Bar	Obst und Gemüse, Mediteraner Nudelsalat (1, 2, 26) (Bio - Nudeln), Frischkäse - Tomatendip (12, 26)		
Donnerstag	Veggie	Kürbissuppe (12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit einem frischen Brötchen (1, 2)	kcal: 348 F: 9.2	E: 11.6 KH: 53.5
	Vital	Hackfleischbällchen (1, 2, 8, 21, 22) vom Rind in einer Bratensauce (1, 2, 11, 21) (Bio - Zwiebeln) mit Rotkohl (Bio - Zwiebeln, Bio - Apfel) und Salzkartoffeln	kcal: 368 F: 12.9	E: 16.4 KH: 44.2
	FrISCHE-Bar	Obst und Gemüse, Himbeerquark (12)		
Freitag	Klassik	Ravioli Pomodoro in einer Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und geriebenem Käse (12)	kcal: 295 F: 10.7	E: 8.9 KH: 38.5
	Vital	Heringsalat (8, 9, 12, 21) mit Apfel und Rote Bete (bio - Apfel, Bio - Joghurt) mit frischen Kräutern, Salzkartoffeln und einem kleinem Möhrensalat	kcal: 511 F: 31.3	E: 12.5 KH: 44.5
	FrISCHE-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gemüsesalat mit Ebly (1, 2) (Bio - Mais, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl)		

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.