

Woche 03.12.-07.12.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule am Faulen See

Montag	Klassik	Überbackener Blumenkohl (12) (Bio-Blumenkohl) mit einer gekräuterten Tomatensauce (1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) und Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln)	kcal: 415 F: 6.9	E: 16.2 KH: 69.7
	Veggie	Magdeburger Bohnenragout (1,2,12,21) in einer Rahmsauce (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 346 F: 10.5	E: 8.9 KH: 51.9
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Bohnensalat		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	BBQ Gemüsepfanne (1,2,5,6,8,12,21) mit Milchschnitzel (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Mais, Bio-Grünkern, Bio-Möhren) und Salzkartoffeln	kcal: 440 F: 4.4	E: 25.2 KH: 71.8
	Vital	Putengeschnetzeltes (1,2,12,21) Gyros-Art mit buntem Gemüse (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Erbesen) und Vollkornreis dazu ein frischer Weißkohlsalat (26)	kcal: 416 F: 12.3	E: 26.8 KH: 52.9
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Rotkohlsalat		
Mittwoch	Klassik	Gemüseragout (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Erbesen, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Vollkornmehl) mit Salzkartoffeln	kcal: 358 F: 10.4	E: 10.1 KH: 54.0
	Veggie	Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln) mit einer Mascapone-Gemüsesauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zucchini, Bio-Paprika) und geriebenem Käse (12)	kcal: 508 F: 17.5	E: 15.8 KH: 68.4
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Blattsalate mit Zitronendressing (12)		
Donnerstag	Klassik			
	Veggie	FrISCHE Spätzle (1,2,6,8) mit Buttererbsen (12) (Bio-Erbesen) und Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda)	kcal: 523 F: 17.3	E: 18.4 KH: 71.4
	Vital	Geflügelwurstgulasch (1,2,11,21,22,26) mit (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten, Bio-Apfelwürfel, Bio-Paprika) mit Salzkartoffeln	kcal: 370 F: 4.6	E: 29.0 KH: 50.8
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Birnen-Quark (12)		
Freitag	Klassik	Tomatencremsuppe (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) mit Reis (Bio-Reis) und Croutons (1,2)	kcal: 473 F: 20.2	E: 18.1 KH: 52.8
	Veggie			
	Vital	Heringssalat (8,9,12,22) (Bio-Zwiebel, Bio-Apfelwürfel, Bio-Joghurt) und frischem Dill mit Salzkartoffeln	kcal: 467 F: 28.5	E: 12.8 KH: 41.0
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, weiße Betesalat		

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 Pecannüsse, 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.