

Woche 18.02.-22.02.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule am Faulen See

Montag	Klassik	Steckrübenrahmeintopf (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit frischem Mehrkornbaguette (1,2)	kcal: 361 F: 4.0	E: 9.2 KH: 70.0
	Veggie	Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln) mit einer Gorgonzolasauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne)	kcal: 410 F: 10.9	E: 14.6 KH: 61.8
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Milchschnitzel (1,2,5,8,12) mit einer Paprikasauce (1,2,21) (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) dazu Gemüse-Vollkornreis (Bio-Möhren, Bio-Erbesen, Bio-Mais)	kcal: 490 F: 13.1	E: 12.9 KH: 78.6
	Vital	Kartoffelcremesuppe (12,21,22) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit einer Geflügelwiener (21,22)	kcal: 318 F: 4.6	E: 17.1 KH: 50.4
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Vanillequark (12) mit Cerialien (1,2,4,5)		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	Kohlrabiintopf (Vorsuppe) (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren) Grießbrei (1,2,12) (Bio-Milch) mit hausgemachtem Apfelmus	kcal: 499 F: 13.5	E: 17.3 KH: 73.7
	Vital	Mexicanische Pfannengemüse (21,22) (Bio-Möhren, Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Mais) mit einer Tomaten-Paprikasauce (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika) und Rahmpolenta (21,22)	kcal: 343 F: 13.8	E: 10.3 KH: 41.9
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat		
Donnerstag	Klassik	Kohlroulade (1) vom Schwein mit einer in einer Bratensauce (1,2,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Vollkornmehl) mit frischem Weißkohl und Salzkartoffeln	kcal: 390 F: 11.5	E: 15.0 KH: 55.1
	Veggie	Karotten-Tandori (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-Erbesen, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 358 F: 10.7	E: 10.4 KH: 52.3
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Pflaumen-Zimtquark (12)		
Freitag	Klassik	Zwei Eier (8) mit Rahmspinat (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 386 F: 21.9	E: 18.7 KH: 27.3
	Veggie			
	Vital	Seelachs in einer Gemüse-Käsesauce (1,2,9,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse, Bio-Zitronen) mit Reis (Bio-Langkornreis)	kcal: 400 F: 15.1	E: 17.8 KH: 47.5
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		

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.