

Woche 03.09.-07.09.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule am Faulen See

<b>Montag</b>	Klassik	Mit Käse überbackener Blumenkohl (12) (Bio Blumenkohl) auf einer Tomatensauce (1,2,21,22) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und dazu Bio-Fussili (1,2)	kcal: 416 F: 6.99	E: 16.3 KH: 69.74
	Veggie	Frisches Karotten-Kohlrabigemüse (1,2,6,12,21,22) mit Frischkäsesauce (Bio-Käse, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Grünkern) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 438 F: 21.56	E: 8.68 KH: 49.02
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Weiße Bete Salat		
<b>Dienstag</b>	Klassik	Kasselerbraten mit mildem Sauerkraut, Salzkartoffeln und einer Bratensauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebelwürfel)	kcal: 327 F: 5.55	E: 23.07 KH: 44.32
	Veggie	Erbsen-Maisgemüse (12) (Bio-Erbsen) auf einer Frischkäse-Paprikasauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebel, Bio-Paprika) dazu Bio-Langkornreis	kcal: 340 F: 7.66	E: 9.68 KH: 58.65
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Tomatensalat		
<b>Mittwoch</b>	Klassik			
	Veggie	Kartoffelrahmsuppe (Vorsuppe) (12,21,22) (Bio-Möhrenwürfel, Bio-Sellerie) Grießbrei (1,2,12) (Bio-Milch) mit Fruchtsauce (schwarze Johannisbeeren, rote Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren)	kcal: 474 F: 12.11	E: 16.46 KH: 71.7
	Vital	Gebackene Falaffelbällchen (1,2) auf einem Blumenkohlcurry (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Reis (Bio-Reis) und einen Joghurt-Minzdip (12) (Bio-Joghurt)	kcal: 347 F: 7.62	E: 12.45 KH: 57.69
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Blattsalate mit Zitronendressing (12)		
<b>Donnerstag</b>	Klassik			
	Veggie	Frische Möhren (12) mit Bio-Butter auf einer Kräutersauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda) und dazu Salzkartoffeln	kcal: 362 F: 13.06	E: 6.98 KH: 51.73
	Vital	Rindernbolognese (1,2,6,11,21) mit Wurzelgemüse (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Grünkernschrot) dazu Bio-Spirellies (1,2) und geriebener Käse (12)	kcal: 486 F: 11.77	E: 21.2 KH: 71.32
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Birnen-Vanillequark (12)		
<b>Freitag</b>	Klassik	Tomaten-Rahmsuppe (1,2,12,21,22) (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Bio-Reis und dazu Croutons (1,2)	kcal: 493 F: 20.88	E: 17.9 KH: 56.72
	Veggie			
	Vital	Backfisch (1,2,9) mit Rahmspinat (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 509 F: 22.66	E: 20.15 KH: 51.93
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gurken-Tomatensalat mit Ebly (1,2)		

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.