

Woche 15.10.-19.10.2018 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule am Faulen See

| Montag | | | | |
|-------------|--|-----------------------|-----------------------|--|
| Klassik | | | | |
| Veggie | Gemüsesoljanka (1,2,21,22) mit Sauergemüse (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Tomatenwürfel, Gewürzgurken, Kapern) mit Vollkornreis und Saurer-Sahne (12) | kcal: 422 F: 8.46 | E: 11.85 KH: 77.91 | |
| Vital | FrISChe Spätzle (1,2,6,8,12) mit Rahmchampignons (1,2,6,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Grünkern) und dazu frISChe Petersilie | kcal: 551 F: 20.23 | E: 22.03 KH: 67.84 | |
| FrISChe-Bar | frisches Obst und Gemüse, Gewürzgurken (22) | | | |
| Dienstag | | | | |
| Klassik | | | | |
| Veggie | Magdeburger Bohnenragout (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhrenwürfel) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) | kcal: 397 F: 15.82 | E: 7.82 KH: 52.81 | |
| Vital | Wurstgulasch (1,2,21) vom Hähnchen (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Tomaten) mit Bio-Spirellies (1,2) | kcal: 409 F: 4.74 | E: 21.49 KH: 67.46 | |
| FrISChe-Bar | frisches Obst und Gemüse, Gurkensalat | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Klassik | | | | |
| Veggie | Blumenkohlcremsuppe (1,2,12,21,22) (Vorsuppe) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl) Panecakess (1,2,8,12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt | kcal: 454 F: 13.2 | E: 8.82 KH: 72.73 | |
| Vital | Karotten-Tandoriragout (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-ErbSen, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit Bio-Couscous (1,2,21,22) | kcal: 337 F: 6.21 | E: 10.73 KH: 57.04 | |
| FrISChe-Bar | frisches Obst und Gemüse, Eisbergsalat mit Mais und Joghurtdressing (12) | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Klassik | Kartoffelrahmsuppe (12,21,22) (Bio-Karotten, Bio-Selleriewürfel, Bio-Zwiebeln) dazu eine Geflügelwiener (21,22) | kcal: 352 F: 10.03 | E: 16.91 KH: 46.22 | |
| Veggie | Schmorkohl (1,2,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Karotten, Bio-Vollkornmehl) mit Salzkartoffeln | kcal: 354 F: 6.3 | E: 9.58 KH: 62.63 | |
| Vital | | | | |
| FrISChe-Bar | frisches Obst und Gemüse, Apfel-Zimtquark (12) | | | |
| Freitag | | | | |
| Klassik | | | | |
| Veggie | Feiner Gurken-Sahnequak (12) (Bio-Milch, Bio-Sahne) Petersilienkartoffeln und dazu ein Tomaten-Eblysalat (1,2) | kcal: 384 F: 12.51 | E: 14.34 KH: 50.21 | |
| Vital | Gedünsteter Seelachs in Gemüse-Käsesauce (1,2,9,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) dazu Vollkornreis | kcal: 414 F: 17.41 | E: 19.71 KH: 47.78 | |
| FrISChe-Bar | frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat | | | |

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.