

Woche 12.08.-16.08.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Klassik	Vegetarische Pizzasuppe (1,2,6,21) (Bio-Grünkernschrot, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit geriebenem Käse (12) und Mehrkornbaguette (1,2)	kcal: 254 F: 9.0	E: 8.8 KH: 34.1
	Veggie	Spinatknödel (1,2,8,12) mit frischen Karottengemüse (12) (Bio-Butter) und einer Gorgonzolasauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren)	kcal: 322 F: 15.4	E: 14.7 KH: 35.0
	Vital			
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Mango-Frischkäsedip (12)		
<b>Dienstag</b>	Klassik			
	Veggie	Kichererbsenragout (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-Paprika, Bio-Zucchini, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Bulgur (1,2,21,22) (Bio-Bulgur) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 268 F: 5.6	E: 8.6 KH: 44.5
	Vital	Geflügelwurstgulasch (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln) mit Paprikastreifen (Bio-Paprika) und Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln)	kcal: 441 F: 11.5	E: 15.5 KH: 66.5
	Frische-Bar	Obst, Gemüse, Frischkäse-Tomatendip (12,26), Pfirsich-Joghurt (12)		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Maiskolben mit einer leichten Knoblauchbutter (12), Gemüsebulgur (1,2) (Bio-Bulgur, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Möhren) und Tomatensauce (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln)	kcal: 553 F: 12.5	E: 14.9 KH: 99.6
	Veggie	Frisches Blumenkohlgemüse (12) mit Erbsen (Bio-Blumenkohl, Bio-Erbsen) auf einer Kokos-Currysauce (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Reis (Bio-Reis)	kcal: 322 F: 12.6	E: 8.1 KH: 50.3
	Vital			
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Beluga-Linsensalat (21,26), Sour Cream Dip (12)		
<b>Donnerstag</b>	Klassik			
	Veggie	Milchkäse in einer Curry-Linsensauce (12,21,22) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Erbsen, Bio-Mais) und Cous-Cous (1,2) (Bio-Couscous)	kcal: 412 F: 13.4	E: 17.0 KH: 53.2
	Vital	Rindergulasch (1,2,11,12,21) (Bio-Zwiebeln) und Vollkornnudel (1,2)	kcal: 379 F: 7.0	E: 21.0 KH: 56.2
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Möhren-Frischkäsedip (12,23), Himbeerquark (12)		
<b>Freitag</b>	Klassik			
	Veggie	Bohnenragout (1,2,12,21,22) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 237 F: 9.2	E: 6.1 KH: 31.2
	Vital	Heringsalat (8,9,12,22) (Bio-Apfel, Bio-Joghurt) mit einem Möhrensalat und Salzkartoffeln	kcal: 481 F: 28.3	E: 10.9 KH: 45.0
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Frischkäse-Pestodip (8,12)		

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.