



Woche 09.09.-13.09.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Klassik	Feiner Kräuterquark (12) (Bio - Milch) mit Petersilienkartoffeln und Leinöl	kcal: 349 F: 6.1	E: 11.5 KH: 60.4
	Veggie	Süß - saures Asiagemüse (1, 2, 11, 21, 23, 26) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) mit knackigem Chinakohl und Vollkornreis	kcal: 250 F: 4.1	E: 7.8 KH: 53.3
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäse Pesto Dip (8, 12)		
Dienstag	Klassik	Rinderhackbällchen (1, 2, 8, 21, 22) in einer Braten - Senfsauce (1, 2, 11, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln) mit grüne Bohnen und Salzkartoffeln	kcal: 427 F: 14.9	E: 19.5 KH: 51.0
	Vital	Blumenkohl (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Blumenkohl) in einer Käsesahnesauce (1, 2, 12, 21) mit Gemüse - Vollkornreis (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais)	kcal: 318 F: 9.5	E: 10.7 KH: 46.9
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kichererbsen - Frischkäsedip (12, 21, 22), Kirschjoghurt (12)		
Mittwoch	Veggie	Gemüsepfanne (21) (Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Mais) mit roten und weißen Kidneybohnen in einer Paprikasauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) mit Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 235 F: 3.3	E: 7.6 KH: 42.8
	Vital	Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2) mit Erbsen einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Fussili Intergale (1, 2) (Vollkornnudeln)	kcal: 524 F: 16.2	E: 26.9 KH: 65.9
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kidneybohnen - Maissalat, Frischkäse - Tomatendip (12, 26)		
Donnerstag	Veggie	Maiskolben mit einem Gurken - Dillquark (12), Salzkartoffeln und einem Möhrensalat	kcal: 534 F: 6.7	E: 14.4 KH: 100.7
	Vital	Grüne Bohneneintopf (2, 11, 12, 21, 26) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren) mit Mehrkornbaguette (1, 2)	kcal: 170 F: 5.9	E: 7.1 KH: 21.4
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Rote - Linsendip (12, 21, 22), Kokosquark (12)		
Freitag	Veggie	FrISCHE Spätzel (1, 2, 6, 8, 12) an einer Champignonssauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln)	kcal: 409 F: 2.2	E: 7.6 KH: 87.3
	Vital	Heringsalat (8, 9, 12, 22) (Bio - Apfel) mit frischen Kräutern und Salzkartoffeln	kcal: 300 F: 4.6	E: 18.5 KH: 45.3
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Mango - Frischkäsedip (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.