

Woche 13.05.-17.05.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Heinrich-Roller-Grundschule

Montag	Klassik	Vegetarische Pizzasuppe (1,2,6,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Tomate, Bio-Grünkernschrot) mit Peperoni und Champignons, dazu frisches Mehrkorn-Baguette (1,2), geriebener Käse (129)	kcal: 243 F: 8.6	E: 8.5 KH: 32.6
	Veggie			
	Vital	Vegetarische Maultaschen (1,2,8,21) in einem Gemüse Eintopf (12,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Sellerie) dazu frisches Mehrkornbaguette (1,2)	kcal: 411 F: 17.3	E: 11.1 KH: 50.0
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		
Dienstag	Klassik	Schnitzel aus der Hähnchenbrust (1,2) mit Mischgemüse (1,2,12,21) (Bio-Erbsen, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 409 F: 11.0	E: 19.1 KH: 57.4
	Veggie	Gemüse-Sojafrikassee (1,2,11,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sojaschnitzel, Bio-Möhren) mit Champignons, Kapern dazu Vollkornreis	kcal: 267 F: 7.9	E: 9.6 KH: 47.3
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Erdbeerjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik	Falaffelbällchen (1,2) auf einem Gemüsecurry (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl) und dazu Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 331 F: 7.2	E: 15.6 KH: 48.9
	Veggie	Eintopf von roten Linsen (21) orientalisch gewürzt (Vorsuppe) (Bio-Tomaten, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Sellerie), Vollkorngrießbrei (1,2,12) (Bio-Milch, Bio-Vollkorngrieß) mit einer Kirschsauce	kcal: 442 F: 11.0	E: 16.8 KH: 65.8
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Weißkohlsalat		
Donnerstag	Klassik	Chilli Con Carne (1,2,6,21) vom Rind (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Grünkernschrot) Vollkornreis und einem Sour Cream Dip (12)	kcal: 359 F: 14.0	E: 14.5 KH: 51.8
	Veggie	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (1,2,8,11,12,21,22) mit einem Linsencurry (1,2,6,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Möhren, Bio-Grünkern) mit Ebly (1,2)	kcal: 396 F: 10.0	E: 11.4 KH: 63.8
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Vanillequark (12)		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Frisches Karotten-Blumenkohlgemüse mit Erbsen (12) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren) auf einer Zitronensauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Zitronen) und Rahmpolenta (21,22)	kcal: 221 F: 14.5	E: 4.0 KH: 17.2
	Vital	Gebratenes Seelachsfilet (1,2,9) "Müllerin" auf einer Zitronensauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Zitronen) mit frischen Buttermöhren (12) (Bio-Butter) und Salzkartoffeln	kcal: 394 F: 11.8	E: 19.0 KH: 51.2
	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.