

Woche 10.06.-14.06.2019 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Heinrich-Roller-Grundschule

| | | | | |
|-------------------|-------------|---|----------------------|---------------------|
| Montag | Klassik | | | |
| | Veggie | | | |
| | Vital | | | |
| | Frische-Bar | | | |
| Dienstag | Klassik | | | |
| | Veggie | | | |
| | Vital | | | |
| | Frische-Bar | | | |
| Mittwoch | Klassik | Blumenkohlgemüse mit einer Käsesauce (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl) und Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) | kcal: 286 F: 14.0 | E: 10.0 KH: 29.0 |
| | Veggie | Möhreneintopf (12,21) (Vorsuppe) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Butter), Eierkuchen (1,2,8,12) gefüllt mit einem Heidelbeerquark (12) | kcal: 426 F: 16.0 | E: 17.1 KH: 52.1 |
| | Vital | | | |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Kidneybohnen-Maissalat, Gelbe Linsen-Dip (21,22) | | |
| Donnerstag | Klassik | | | |
| | Veggie | Frische Spätzle (1,2,6,8,12) aus der Pfanne mit einem Mais-Erbsengemüseragout (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Erbesen) | kcal: 456 F: 12.1 | E: 19.0 KH: 66.6 |
| | Vital | Geflügelbratwurst mit feinem Sauerkraut (Bio-Sauerkraut) auf einer Bratensauce (1,2,11,21) (Bio-Zwiebeln) und dazu Salzkartoffeln | kcal: 300 F: 7.2 | E: 18.2 KH: 39.7 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, weiße Kidneybohnen-Dip (12,21,22), Vanillequark (12) | | |
| Freitag | Klassik | Milchschnitzelragout (1,2,5,8,12,21) mit buntem Gemüse (Bio-Erbesen, Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous) | kcal: 265 F: 5.4 | E: 12.3 KH: 40.3 |
| | Veggie | | | |
| | Vital | Gebratener Seelachs (1,2,9) auf einer Kräutersauce (1,2,12,21) mit frischen Möhren (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren) mit Petersilie und Schnittlauch dazu Vollkornreis | kcal: 490 F: 19.0 | E: 20.9 KH: 66.5 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Frischkäse-Tomatendip (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.