

Woche 01.04.-05.04.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Hausburg-Grundschule

Montag	Klassik	Karotten-Blumenkohlragout mit einer Zitronensauce (1,2,12,21) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitrone) und Vollkornreis	kcal: 402 F: 20.7	E: 11.3 KH: 49.8
	Veggie	Vollkornudeln (1,2) mit einer leichten Champignon - Gorgonzolasauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren) mit frischen Kräutern	kcal: 458 F: 15.8	E: 18.5 KH: 58.0
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		
Dienstag	Klassik	Rindergeschnetzeltes (1,2,12,21) nach Züricher Art mit (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren) Champignons und dazu frische Spätzle (1,2,6,8)	kcal: 363 F: 14.2	E: 20.3 KH: 38.3
	Veggie	Milchschnetzel (1,2,5,8,12,21,22) in einer Gemüsesauce (Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln) und dazu Reis (Bio-Reis)	kcal: 397 F: 13.2	E: 21.6 KH: 51.6
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Ananasjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	Kohlrabieintopf (Vorsuppe) (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren) Pancakes (1,2,8,12) mit hausgemachtem Apfelmus und Vanillesauce (12) (Bio-Milch)	kcal: 458 F: 16.2	E: 11.8 KH: 64.9
	Vital	Mexicanische Pfannengemüse (21,22) (Bio-Möhren, Bio-Paprika, Bio-Sellerie) mit einer Mojosauc (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-paprika) und Rahmpolenta (21,22)	kcal: 324 F: 13.5	E: 9.4 KH: 38.9
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Chinakohlsalat mit Zitronendressing (12)		
Donnerstag	Klassik			
	Veggie	Karotten-Tandoori (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-Erbesen, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Couscous (1,2,21,22) (Bio-CousCous)	kcal: 358 F: 10.7	E: 10.4 KH: 52.3
	Vital	Kartoffelcremesuppe (12,21,22) mit (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu ein Geflügelwürstchen (21,22)	kcal: 309 F: 4.6	E: 16.8 KH: 48.6
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Himbeerquark (12)		
Freitag	Klassik	Gekochte Eier (8) mit Rahmspinat (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 456 F: 11.4	E: 12.4 KH: 73.1
	Veggie			
	Vital	Gedünstetes Seelachsfilet (9) in einer Gemüse-Käsesauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren) und dazu Vollkornreis	kcal: 555 F: 36.3	E: 13.6 KH: 43.5
	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.