

Woche 27.05.-31.05.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Hausburg-Grundschule

| | | | | |
|-------------------|-------------|---|----------------------|---------------------|
| Montag | Klassik | Karotten-Blumenkohlragout (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Blumenkohl) mit einer Frischkäsesauce (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous) | kcal: 409 F: 2.2 | E: 7.6 KH: 87.3 |
| | Veggie | Vollkornnudeln (1,2) mit einer leichten Champignon-Gorgonzolasauce (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit frischen Kräutern (Petersilie und Schnittlauch) | kcal: 388 F: 11.0 | E: 13.0 KH: 57.9 |
| | Vital | | | |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten | | |
| Dienstag | Klassik | | | |
| | Veggie | Milchschnitzel in einer Paprika-Gemüsesauce (1,2,5,8,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Mais, Bio-Tomaten) Petersilienkartoffeln | kcal: 267 F: 5.5 | E: 9.2 KH: 44.0 |
| | Vital | Würzfleisch (1,2,11,12,21) (Geflügel) (Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln) mit Champignons und Vollkornreis dazu geriebener Käse (12) | kcal: 382 F: 17.8 | E: 18.4 KH: 46.7 |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse, Pfirsichjoghurt (12) | | |
| Mittwoch | Klassik | | | |
| | Veggie | Kohlrabieintopf (12,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren), Pancakes (1,2,8,12) mit hausgemachtem Apfelmus und Vanillesauce (12) (Bio-Milch) | kcal: 442 F: 16.4 | E: 10.7 KH: 61.9 |
| | Vital | Karotten-Tandoori (1,2,21) (Bio-Erbesen, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous) | kcal: 293 F: 8.8 | E: 8.2 KH: 43.7 |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse, Chinakohlsalat mit Zitronendressing (12) | | |
| Donnerstag | Klassik | | | |
| | Veggie | | | |
| | Vital | | | |
| | Frische-Bar | | | |
| Freitag | Klassik | Gekochte Eier (8) mit Rahmspinat (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren) und Salzkartoffeln | kcal: 340 F: 11.6 | E: 17.9 KH: 39.9 |
| | Veggie | | | |
| | Vital | Gedünstetes Seelachsfilet (9) in einer Gemüse-Käsesauce (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) und dazu Reis (Bio-Reis) | kcal: 329 F: 7.7 | E: 23.9 KH: 46.5 |
| | 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.