

Woche 12.08.-16.08.2019 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Hausburg-Grundschule

Montag				
Klassik				
Veggie	Spinatknödel (1,2,8,12) mit frischen Karottengemüse (12) (Bio-Butter) und einer Gorgonzolasauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren)	kcal: 322 F: 15.4	E: 14.7 KH: 35.0	
Vital	Mexicanische Pfannengemüse (1,2,12,21,22) (Bio-Möhren, Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Mais) mit einer Mojosauce (gerösteter Paprika) (Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Paprika) und Rahmpolenta	kcal: 305 F: 11.2	E: 11.2 KH: 38.8	
Frische-Bar	Obst und Gemüse, Mango-Frischkäsedip (12)			
Dienstag				
Klassik				
Veggie	Kichererbsenragout (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-Paprika, Bio-Zucchini, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Bulgur (1,2,21,22) (Bio-Bulgur) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 268 F: 5.6	E: 8.6 KH: 44.5	
Vital	Geflügelwurstgulasch (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln) mit Paprikastreifen (Bio-Paprika) und Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln)	kcal: 441 F: 11.5	E: 15.5 KH: 66.5	
Frische-Bar	Obst, Gemüse, Frischkäse-Tomatendip (12,26), Pfirsich-Joghurt (12)			
Mittwoch				
Klassik	Maiskolben mit einer leichten Knoblauchbutter (12), Gemüsebulgur (1,2) (Bio-Bulgur, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Möhren) und Tomatensauce (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln)	kcal: 553 F: 12.5	E: 14.9 KH: 99.6	
Veggie	Frisches Blumenkohlgemüse (12) mit Erbsen (Bio-Blumenkohl, Bio-Erbsen) auf einer Kokos-Currysauce (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Reis (Bio-Reis)	kcal: 322 F: 12.6	E: 8.1 KH: 50.3	
Vital				
Frische-Bar	Obst und Gemüse, Beluga-Linsensalat (21,26), Sour Cream Dip (12)			
Donnerstag				
Klassik				
Veggie	Milchkäse in einer Curry-Linsensauce (12,21,22) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Erbsen, Bio-Mais) und Cous-Cous (1,2) (Bio-Couscous)	kcal: 412 F: 13.4	E: 17.0 KH: 53.2	
Vital	Rindergulasch (1,2,11,12,21) (Bio-Zwiebeln) und Vollkornnudel (1,2)	kcal: 379 F: 7.0	E: 21.0 KH: 56.2	
Frische-Bar	Obst und Gemüse, Möhren-Frischkäsedip (12,23), Himbeerquark (12)			
Freitag				
Klassik	Zwei Karoffelpuffer (1,2,8) mit Kräuterquark (12) (Bio-Milch) und einem kleinem Gurken-Dillsalat	kcal: 313 F: 8.2	E: 9.5 KH: 48.7	
Veggie				
Vital	Heringssalat (8,9,12,22) (Bio-Apfel, Bio-Joghurt) mit einem Möhrensalat und Salzkartoffeln	kcal: 481 F: 28.3	E: 10.9 KH: 45.0	
Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Frischkäse-Pestodip (8,12)			

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.