



Woche 29.06.-03.07.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag				
	Klassik	Sommerlicher Gartengemüse Eintopf (12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch) mit Vanillekirschen	kcal: 427 F: 11.3	E: 15.4 KH: 63.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Couscous - Salat (Bio - Couscous)		
Dienstag				
	Klassik	Rinderbolognese (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Grünkernschrot) mit Vollkornnudeln (1, 2) und geriebenem Käse (12)	kcal: 430 F: 11.1	E: 17.1 KH: 63.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kirsch, Joghurt (12)		
Mittwoch				
	Veggie	Indischer Paneer mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und Kartoffeln	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Gurkensalat		
Donnerstag				
	Klassik	Frikassee vom Huhn (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) mit Langkornreis (Bio - Reis)	kcal: 352 F: 12.2	E: 16.7 KH: 49.5
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Vanillequark (12)		
Freitag				
	Veggie	Bolognese vom Wild und Seelachs (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 413 F: 5.5	E: 25.2 KH: 63.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Tomatensalat		

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.