



Woche 17.02.-21.02.2020 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Feldmark Grundschule

Montag	Klassik	Petersilienkartoffeln mit einem cremigem Rosenkohlgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln)	kcal: 232 F: 5.0	E: 7.1 KH: 38.9
	Vital	Orientalische Linsensuppe (21) mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfel (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie), Schokogrießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch) mit Vanillekirschen	kcal: 291 F: 10.5	E: 11.1 KH: 36.5
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Eisbergsalat, Mago - Frischkäsedip (12), Rotkohlsalat		
Dienstag	Klassik	Wurstgulasch (1, 2, 21) vom Schwein (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Paprika) mit Vollkornnudeln (1, 2)	kcal: 424 F: 12.5	E: 14.2 KH: 61.3
	Veggie	Blumenkohl - Tomatenragout (1, 2, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Gemüsebulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren)	kcal: 248 F: 5.0	E: 7.7 KH: 41.2
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Pfirsichjoghurt (12)		
Mittwoch	Veggie	Steckrübenragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Milch, Bio - Butter)	kcal: 267 F: 12.0	E: 7.9 KH: 30.8
	Vital	Rindergeschnetzeltes Stroganoff (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Gewürgurkenwürfel und Roe Bete dazu Salzkartoffeln	kcal: 282 F: 7.6	E: 11.9 KH: 40.4
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Linsensalat (21, 26), Schnittlauch - Dip (12)		
Donnerstag	Klassik	Spinat - Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (129)	kcal: 382 F: 11.8	E: 17.7 KH: 50.0
	Veggie	Weißkohleintopf (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Baguette (1, 2) (Bio - Baguette)	kcal: 174 F: 3.8	E: 5.8 KH: 28.6
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Heidelbeerquark (12)		
Freitag	Klassik	Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12) (Bio - Milch) und Kartoffeln und einem kleinen Möhrensalat	kcal: 344 F: 12.0	E: 17.9 KH: 40.1
	Vital	Gebäckner Seelachsfilet (1, 2, 9) mit Paprika - Zucchinisauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Zucchini) und Vollkornreis	kcal: 483 F: 28.3	E: 11.2 KH: 45.4
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Spitzkohl - Möhrensalat, Couscoussalat (1, 2) (Bio - Couscous)		

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.