

Schule ReBBZ

mit dem DGE-Logo entsprechen dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

13. Woche	Gesund und Lecker Nahrung für die Konzentration	Mixe dir deinen
Montag 23.03.2020	Fischstäbchen Aa,C,D dazu Remouladensauce G Erbsengemüse und Bio-Kartoffel Obst	Fitnesssalat selbst Büffetangebot: Möhren-Apfelsalat Vollkorn-Getreidesalat Aa, Ab, Ac, Ad, K Thunfischsalat D Eisbergsalat, Tomatenwürfel, Paprikawürfel, Gurkenwürfel, Joghurtdressing ^G , hochwertige Essig und Öle
Nährwerte	Kcal 564, 7. F 21,7g. GF 5,6g. KH 77,2g. Z 18,4g. E 22,9g. S 1,9g	
Dienstag 24.03.2020	Hähnchenbrust mit Kräutersauce ^G dazu Brechbohnen Bio-Reis Apfel-Quarkspeise ^G	Büffetangebot: Rotkrautsalat Eisbergsalat, Tomatenwürfel, Paprikawürfel, Gurkenwürfel, Joghurtdressing ^G , hochwertige Essig und Öle
Nährwerte	Kcal 552, 1. F 17,3g. GF 6,6g. KH 67,7g. Z 19,7g. E 34,4g. S 2,0g	
Mittwoch 25.03.2020	Bio-Ofenkartoffel mit Kräuterquark ^G dazu Leipziger Allerlei Obst	Büffetangebot: Couscous Salat, Eisbergsalat, Tomatenwürfel, Paprikawürfel, Gurkenwürfel, Joghurtdressing ^G , hochwertige Essig und Öle
Nährwerte	Kcal 447, 0. F 7,7g. GF 4,8g. KH.84,9 g. Z 18,7g. E 18,7g. S 0,8g	
Donnerstag 26.03.2020	Tomatensuppe mit Sellerie Karotten, Lauch und Bio-Reis dazu Vollkornbrot Aa,Ac,F,K, Joghurt ^G mit Erdbeersauce	Büffetangebot: Weißkohlsalat Eisbergsalat, Tomatenwürfel, Paprikawürfel, Gurkenwürfel, Joghurtdressing ^G , hochwertige Essig und Öle
Nährwerte	Kcal 276, 6. F 5,1g. GF.2,7 g. KF 54,0g. Z 15,3g. E 9,5g. S 2,7g	
Freitag 27.03.2020	Bio-Kartoffel mit Gemüse-Gratin ^{1,5,G} Blumenkohl, Kohlrabi und Brokkoli ^{A,G} Obst	Büffetangebot: Salat des Tages Eisbergsalat, Tomatenwürfel, Paprikawürfel, Gurkenwürfel, Joghurtdressing ^G , hochwertige Essig und Öle
Nährwerte	Kcal 265,9. F 6,2g. GF 3,4g. KH 49,7g. Z 20,9g. E 12,1g. S 0,4g	

no nasemuss, no wamuss, no casnew- nuss, ne recanoss, ni ratanuss, ng ristazie, nii niacauanha-queensianunussi, i senene, i seni, k sesam, c sonwereiuloxiu unu suim, m Lupine, N Weichtiere * enthaltene Allergene sind unserem Aushang zur Allergenkennzeichnung zu entnehmen. In unseren Speisen können Spuren von Allergenen enthalten sein.

Zusatzstoffe:

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 5 - geschwefelt, 6 - geschwärzt , 7 - mit Phosphat, 8 - mit Milcheiweiß, 9 - coffeinhaltig, 10 - chininhaltig, 11 - mit Süßungsmittel, 12 - enth. eine Phenylaninguelle, 13 – gewachst. Kartoffeln, Nudeln, Reis. Aus kontrolliert-biologischem Anbau DE-ÖKO-003











