

Bildungszentrum Tor zur Welt










Bio & mehr

Das Angebot / Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert

Regional

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

50. Woche	 Gesund und Lecker	Vegetarisch	Pasta	 Salat
Montag 07.12.2020	Gemüse Bolognese, Paprika, Tomaten, Zucchini dazu Bio-Nudeln ^{Aa, C}  Obst	Möhren-Gratin ^{G, C} dazu Bio-Kartoffeln	Bio-Spirelli ^{Aa} dazu Bolognese Sauce ^{Aa, Ac, I, F} oder Schnittlauchsauce ^G	Frischer Marktsalat mit Dressing
Nährwerte	Kcal 410. F 5 g,, GF 1g., KH 84 g., Z 17 g., E 17 g. S 0,3 g	Kcal 294,1. F 6,3 g. GF 3,7 g. KH 57,7 g. Z 22,8g. E 9,3 g. S 0,4 g	Kcal 353,1. F 11,2 g. GF 2,7 g. KH 52 g. Z 4,9 g. E 14,8 g. S 0,5g	
Dienstag 08.12.2020	Hähnchenbrust dazu Rosenkohl- Möhrengemüse und Bio-Naturreis  Obst	Frische Brokkoli-Cremesuppe ^{Aa, G}	Bio-Makkaroni ^{Aa} dazu Käsesauce ^{1, 5, G} oder Tomatensauce	Frischer Marktsalat mit Dressing
Nährwerte	Kcal 487,8. F 12,1. GF 1,9g. KH 59,1g. Z 13,3g. E 38,3g. S 1,5g	Kcal 204. F 6,2 g. GF 2,2 g. KH 28,4 g. Z 14,6 g. E 12,1 g. S 0,6 g	Kcal 437,1. F 19,8 g. GF 8,3g. KH 51,4 g. Z 4,7 g. E 15,8 g. S 1 g	
Mittwoch 09.12.2020	Milchreis ^G dazu hausgemachter Pflaumenkompott  Rohkost vom Buffet	Omelette ^{G, C} mit gebratenen Champignons	Bio-Farfalle ^{Aa} dazu Tomatensauce oder Kräutersauce ^G	Frischer Marktsalat mit Dressing
Nährwerte	Kcal 379,2. F 7,3g. GF 2,5. KH.70g. Z 35,0g. E 11,2g. S 0,7g	Kcal 257,8. F 12,6 g. GF 3,1g. KH 14,8 g. Z 7,9 g. E 23,6 g. S 0,7 g.	Kcal 330,3. F 10,4 g. GF 2,7 g. KH 52 g. Z 6,6g. E 9,4g. S 0,5 g	
Donnerstag 10.12.2020	Fischfrikadelle ^{Aa, Ab, Ac, Ad, D} dazu Kräuterquark ^G Bio-Kartoffeln und Gurkensalat  Obst	Maiskolben mit Butter ^G und Baguette ^{Aa}	Bio-Penne ^{Aa} dazu Carbonarasauce ^{1, 2, 3} oder Spinatsauce ^G	Frischer Marktsalat mit Dressing
Nährwerte	Kcal 592,5. F 13,5g. GF.2,8g. KF 105g. Z 17,8g. E 19,8. S 2,8g	Kcal 722. F 21,9g., GF 11,6g. KH 125,8 g. Z 24,7 g. E 19,1 g. S 1,1 g	Kcal 398,1. F 14,9g. GF 2,4 g. KH 51 g. Z 6,5 g. E 17,1 g. S 1,3 g	
Freitag 11.12.2020	Erbsensuppe ^G mit Sellerie ^I , Erbsen und Möhren dazu Vollkornbrot ^{Aa, Ab, Ac, Ad, K}  Obst	Frische Gemüsepfanne (Kohlrabi, Möhren, Porree) dazu Champignonsauce ^{Aa, G} und Bio-Naturreis	Bio-Spirelli ^{Aa} dazu Paprikasauce oder Käsesauce ^{1, 5, G}	Frischer Marktsalat mit Dressing
Nährwerte	Kcal 466,3. F 14,8g. GF 3,9g. KH 78,3g. Z 15,8g. E 23,7g. S 1,3g	Kcal 503,1. F 11,9 g. GF 2,1 g. KH 92,9 g. Z 35 g. E 13,2 g. S 0,7 g	Kcal 266,3. F 6,8 g. GF 0,7 g. KH 42 g. Z 6,3 g. E 8 g. S 0,8 g	