

Woche 08.01.-12.01.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

Montag	Klassik	Schnitzel vom Schwein (1,2) auf einem Rahm - Mischgemüse (1,2,6,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne, Bio-Grünkern) dazu Salzkartoffeln mit frischer Petersilie	kcal: 438 F: 12.62	E: 20.38 KH: 59.5
	Veggie			
	Vital	Gemüse Linsencurry (1,2,6,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio, Blumenkohl, Bio Paprika, Erbsen, Bio-Karotten, Bio-Grünkern, rote Linsen) mit Bulgur (1,21,22) (Bio Bulgur)	kcal: 365 F: 10.86	E: 12.68 KH: 52.25
	Frische-Bar	frisches Obst der Saison		
Dienstag	Klassik	Erbsen - Maisgemüse (12) (Bio-Erbsen) auf einer Frischkäse - Paprikasauce (1,2,12,21,22) (Bio Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne) und dazu Bio Reis	kcal: 354 F: 17.12	E: 10.12 KH: 37.56
	Veggie	Rahmkäse in Spinatgemüse (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0
	Vital			
	Frische-Bar	Kürbis-Apfelsalat (12)		
Mittwoch	Klassik	Wurstgoulasch vom Hähnchen (1,2,21) (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Tomatenwürfel) Bio-Spirellis (1)	kcal: 407 F: 6.49	E: 16.14 KH: 68.52
	Veggie			
	Vital	Bohnenragout (1,2,12,21) von grünen und gelben Bohnen mit Bio Karotten (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 397 F: 15.82	E: 7.79 KH: 52.81
	Frische-Bar	Mangojoghurt (12)		
Donnerstag	Klassik			
	Veggie	Linsensuppe (21,22) (Vorsuppe) (Bio-Karotten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) Zwei Pan Cakes (1,2,8,12) mit Vanillesauce (12) (Bio-Milch) und Zimtucker	kcal: 606 F: 17.07	E: 17.51 KH: 93.6
	Vital	Kokos - Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) mit einer Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) und dazu Buttererbsen (12) (Bio-Butter)	kcal: 428 F: 18.4	E: 10.55 KH: 51.78
	Frische-Bar	Rohkostsalat (Karotte, Weißkohl, Eisberg, Mais) Joghurtdressing (12)		
Freitag	Klassik	Bio - Makkaronelli (1) in einer Rahm - Tomatensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel) mit geriebenem Käse (12)	kcal: 498 F: 15.92	E: 15.42 KH: 71.46
	Veggie			
	Vital	Gebratenes Seelachsfilet (1,9) auf einer Dillsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) mit frischen Karottengemüse (12) und dazu Bio Langkornreis	kcal: 530 F: 20.13	E: 20.02 KH: 65.15
	Frische-Bar	Möhren-Apfelsalat		

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.