

Woche 15.01.-19.01.2018 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

Montag	Klassik			
	Veggie	Mildes Paprika - Sojageschnetzeltes (1,2,11,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Sojaschnetzel) und dazu Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 445 F: 11.52	E: 18.24 KH: 63.24
	Vital	Bio-Makkaronelli (1) in einer Tomatensauce (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprikastreifen, Bio-Tomatenwürfel) und dazu geriebener Käse (12)	kcal: 539 F: 9.71	E: 18.89 KH: 90.79
	Frische-Bar	frisches Obst der Saison		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Schwarzwurzel - Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) mit Erbsen-Möhrengemüse (12) (Bio-Möhren) auf einer Petersiliensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda)	kcal: 451 F: 19.66	E: 8.03 KH: 57.29
	Vital	Chili con carne vom Rind (1,2,6,11,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Grünkernschrot, Bio-Paprikastreifen) Kidneybohnen und Mais, Bio-Reis, Nachos (12) und Sour Creme Dip (12)	kcal: 473 F: 16.57	E: 16.22 KH: 65.36
	Frische-Bar	Spitzkohlsalat		
Mittwoch	Klassik	Hausgemachte Boulette (1,2,8) vom Schwein mit einer Bratensauce (1,2,12,21), Preiselbeer-Rotkohl und Salzkartoffeln	kcal: 498 F: 22.12	E: 19.83 KH: 53.63
	Veggie	Blumenkohl-Karottengemüse (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhrenwürfel) in einer Käsesauce (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda) mit Salzkartoffeln	kcal: 435 F: 21.2	E: 11.59 KH: 46.33
	Vital			
	Frische-Bar	Kirschjoghurt (12) mit Cerialien (1,2,4,5)		
Donnerstag	Klassik	Berliner Erbsensuppe (21,22) mit Kartoffelwürfel, frischem Wurzelgemüse (Bio-Karotten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und einem Bäckerbrötchen (1,2)	kcal: 521 F: 3.01	E: 29.0 KH: 92.16
	Veggie	Mascapone Gemüsesauce (1,2,12,21) mit (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zucchini, Bio-Paprika, Mais) dazu Bio-Penne (1), geriebener Käse (12)	kcal: 526 F: 19.26	E: 16.46 KH: 68.57
	Vital			
	Frische-Bar	Chinakohl Mandarinendressing (12)		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Tomaten-Rahmsuppe (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sahne) und Bio-Reis und dazu Croutons (1,2)	kcal: 446 F: 7.82	E: 16.58 KH: 74.26
	Vital	Gedünstes Seelachsfilet (9) in einer Dill-Zitronensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitronen) und dazu frisches Karottengemüse (12) und Salzkartoffeln	kcal: 530 F: 20.13	E: 20.02 KH: 65.15
	Frische-Bar	Sahniger Möhrensalat (12)		

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.