

Woche 10.09.-14.09.2018 (Änderungen vorbehalten)  
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

<b>Montag</b>	Klassik			
	Veggie	Bio-Jerellis (1,2) in einer Mascapone-Gemüsesauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zucchini, Bio-Paprika, Bio-Mais) und dazu geriebener Käse (12)	kcal: 527 F: 19.0	E: 16.69 KH: 68.87
	Vital	FrISChe Champignons in einer Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Vollkornmehl) mit frischen Kräutern und dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 416 F: 19.62	E: 10.97 KH: 45.83
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Bohnensalat		
<b>Dienstag</b>	Klassik			
	Veggie	Feines Eierfrikasseè (1,2,8,12,21,22) mit buntem Gemüse (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-ErbSen, Bio-Möhren, Bio-Sahne) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 411 F: 17.96	E: 13.59 KH: 45.84
	Vital	Hausgemachte Boulette (1,2,8) (vom Rind) mit Preiselbeerrotkohl (Bio-Zwiebeln) einer Bratensauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln) dazu Salzkartoffeln	kcal: 448 F: 14.09	E: 27.67 KH: 51.32
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gewürz Gurken (22)		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Schmorkohl (1,2,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Karotten, Bio-Vollkornmehl) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 395 F: 13.04	E: 8.22 KH: 58.56
	Veggie	Butter-Maiskolben (12) (Bio-Butter) mit einem Sauerrahm-Kräuter dip (12) (Bio-Milch, Bio-Sahne) dazu Salzkartoffeln und ein Möhrensalat (1,6) (Bio-Möhren, Bio-Apfelwürfel, Bio-Grünkern)	kcal: 560 F: 9.1	E: 18.06 KH: 98.43
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Blattsalate mit Buttermilchdressing (12)		
<b>Donnerstag</b>	Klassik	Hackklößchen Toscana (1,2) (vom Schwein) mit Tomatensauce (1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) geriebener Käse (12) und Reis (Bio-Langkornreis)	kcal: 467 F: 17.4	E: 20.06 KH: 56.81
	Veggie	Eintopf (1,2,12,21,22) von frischen Karotten und Steckrübe (Bio-Sahne, Bio-Butter) mit Vollkornknäckebrot (1,3,4)	kcal: 412 F: 4.55	E: 9.91 KH: 79.99
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Heidelbeerquark (12)		
<b>Freitag</b>	Klassik	Gurken-Sahne Quark (12) (Bio-Milch, Bio-Sahne) mit Butterkartoffeln (12) und einem Rote Beete-Apfelsalat (12,26)	kcal: 427 F: 21.36	E: 12.36 KH: 42.67
	Veggie			
	Vital	Feiner Sahnehering (9,1) in einer Apfel-Dillsauce (8,12,22) (Bio-Apfel, Bio-Joghurt, Bio-Zwiebeln) mit Gewürz Gurken und dazu Salzkartoffeln	kcal: 501 F: 32.49	E: 12.56 KH: 40.7
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Möhren-Weißkrautsalat		

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.