

Woche 17.09.-21.09.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

Montag	Klassik	Gemüsebolognese (1,2,6,21) von frischen Gemüsen (Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Mais, Bio-Grünkernschrot) mit Bio-Spirellis (1,2), geriebener Käse (12)	kcal: 425 F: 8.44	E: 15.46 KH: 69.39
	Veggie	Serbischer Bohnenintopf (1,2,6,21) mit frischen Gemüsen (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Paprikastreifen, Bio-Grünkern, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zucchini, weißen Bohnen) und Vollkornbaguette (1,2)	kcal: 437 F: 21.75	E: 10.06 KH: 47.43
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Mini-Patisson (22)		
Dienstag	Klassik	Berliner Topfwurst (1,4) mit Gerstengrütze dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln	kcal: 390 F: 16.12	E: 15.25 KH: 43.47
	Veggie	Gemüsegoulasch (1,2,12,21,22) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bohnen, Erbsen) mit Kartoffeln	kcal: 358 F: 10.39	E: 10.15 KH: 53.99
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gurkensalat		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	Karottencremsuppe (12,21,22) (Vorsuppe) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren) Milchreis (12) (Bio-Milch, Bio-Rundkornreis) mit Apfelmus und Zimtucker	kcal: 488 F: 10.37	E: 12.23 KH: 84.24
	Vital	Knöpfele (1,2,6,8) mit Dinkelmehl auf einer Spinat-Käsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse, Bio-Spinat) dazu ein Tomatendip (12)	kcal: 413 F: 18.24	E: 11.76 KH: 48.55
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Eisbergsalat mit Mais und Joghurtdressing (12)		
Donnerstag	Klassik			
	Veggie	Feiner Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) mit einer Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Käse) und dazu Buttererbsen (12) (Bio-Erbsen)	kcal: 437 F: 18.97	E: 9.28 KH: 54.16
	Vital	Cevapcici (1,21,22) (vom Rind) mit einem Gurken-Sahnequark (12) (Bio-Milch) und Gelben-Reis (Bio-Reis)	kcal: 449 F: 15.08	E: 23.61 KH: 54.39
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Himbeerjoghurt (12)		
Freitag	Klassik	Zwei gekochte Eier (8) mit Rahmspinat (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 385 F: 16.6	E: 19.06 KH: 38.38
	Veggie			
	Vital	Gebratenes Fischfilet (1,2,9) auf einem Karottengemüse (12) mit Dillsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda) und Salzkartoffeln	kcal: 535 F: 22.34	E: 19.94 KH: 59.6
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Tomatensalat		

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.