

Woche 08.10.-12.10.2018 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

Montag	Klassik			
	Veggie	Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (12,21,22) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu ein frisches Bäckerbrötchen (1,2)	kcal: 511 F: 6.11	E: 14.49 KH: 96.77
	Vital	Vegetarische Letschopfanne (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika) mit Bio-Spirellis (1,2), geriebener Gouda Käse (12)	kcal: 539 F: 9.45	E: 19.12 KH: 91.09
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Bohnensalat		
Dienstag	Klassik	Kasselerbraten vom Schwein auf einer Bratensauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln) mit Sauerkraut und dazu Salzkartoffeln	kcal: 316 F: 5.55	E: 22.78 KH: 41.93
	Veggie	FrISChe Butterkarotten (12) (Bio-Möhren, Bio-Butter) auf einer grünen Erbsensauce (1,2,12,21,22) (Bio-ErbSen, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit frischen Spätzle (1,2,6,8,12)	kcal: 454 F: 11.98	E: 16.53 KH: 69.03
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Kürbis-Apfelsalat (12)		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	Kräuterquark (12) "Spreewälder Art" (Bio-Milch) mit frischen Kräutern dazu Butterkartoffeln (12) und Leinöl Extra, Karottensalat (1,6) (Bio-Möhren, Bio-Apfelwürfel, Bio-Grünkern)	kcal: 408 F: 19.03	E: 15.26 KH: 42.4
	Vital	Gelber-Erbseneintopf (21,22) mit Wurzelgemüse (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Vollkornbrot (1,2,3)	kcal: 360 F: 2.98	E: 20.88 KH: 61.15
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Blattsalate mit Zitronendressing (12)		
Donnerstag	Klassik	Chili con carne vom Rind (1,2,6,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Grünkern, Bio-Paprikastreifen) mit Bio Reis, Nachos (12) und Sour Creme Dip (12)	kcal: 446 F: 13.79	E: 15.07 KH: 65.95
	Veggie	Tomaten-Erbsenragout (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten, Bio-Möhren) Bio-Bulgur (1,21,22)	kcal: 342 F: 7.19	E: 12.68 KH: 55.32
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Bourbon-Vanillequark (12)		
Freitag	Klassik	Italienische Ravioli-Pomodoro (1,2,21,22) (Bio-Tomaten, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit italienischen Kräutern und geriebenem Käse (12)	kcal: 442 F: 12.21	E: 14.36 KH: 68.09
	Veggie			
	Vital	Matjessalat (8,9,12,22) (Bio-Joghurt, Bio-Apfelwürfel, Bio-Zwiebelwürfel, Roter Bete) dazu Petersilienkartoffeln	kcal: 478 F: 28.47	E: 13.05 KH: 43.37
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gurken-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.