

Woche 05.11.-09.11.2018 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

Montag	Klassik			
	Veggie	Bio-Makkaronelli (1,2) in einer Tomatensauce (1,2,21,22) (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und dazu geriebener Käse (12)	kcal: 459 F: 9.21	E: 16.98 KH: 74.79
	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: 343 F: 18.17	E: 11.05 KH: 31.63
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Minipatisson (22)		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Gemüsegoulasch (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Blumenkohl, Bio-Vollkornmehl, Bio-Möhren, Bohnen, Erbsen) mit Salzkartoffeln	kcal: 358 F: 10.39	E: 10.15 KH: 53.99
	Vital	Hausgemachte Boulette (1,2,8) (vom Rind) mit Preiselbeerrotkohl (Bio-Zwiebeln) und Bratensauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln) dazu Salzkartoffeln	kcal: 417 F: 14.82	E: 25.81 KH: 43.9
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Möhren-Weißkrautsalat		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	FrISChe Spätzle (1,2,6,8,12) auf einer Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) und dazu Röstzwiebeln (1,2) und Buttergemüse (12) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Paprikastreifen, Bio-Butter)	kcal: 559 F: 19.37	E: 18.03 KH: 75.58
	Vital	Mediteranes Grillgemüse (1,2,21,22) (Bio-Zucchini, Bio-Paprika, Bio-Zwiebeln, Bohnen) auf einem würzigem Tomatenragout (Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Bio-Langkornreis	kcal: 359 F: 6.12	E: 10.76 KH: 65.13
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Blattsalate und Buttermilchdressing (12)		
Donnerstag	Klassik	HackklößchenToscana (1,2) (vom Schwein) mit Tomatensauce (1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel) geriebener Käse (12) und Vollkornreis	kcal: 542 F: 22.72	E: 24.18 KH: 62.95
	Veggie	FrISChe Karotten-Kohlrabigemüse mit Frischkäsesauce (1,2,6,12,21,22) (Bio-Käse, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Grünkern) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 365 F: 20.01	E: 8.76 KH: 34.82
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Heidelbeerquark (12)		
Freitag	Klassik	Zwei gekochte Eier (8) in einer Senfrahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Karottensalat (Bio-Möhren, Bio-Apfelwürfel, Bio-Grünkern) und Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 405 F: 23.29	E: 17.19 KH: 30.2
	Veggie			
	Vital	Feiner Sahnehering (9) 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, Gurkensalat		

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 Pecannüsse, 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.