

Woche 12.11.-16.11.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

<b>Montag</b>	<b>Klassik</b>	Bolognese von frischen Gemüsen (1,2,6,21) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Mais, Bio-Grünkernschrot) mit Bio-Spirellis (1,2), geriebener Käse (12)	kcal: 414 F: 7.6	E: 14.7 KH: 69.3
	<b>Veggie</b>	Serbischer Bohnenintopf (1,2,6,21) mit frischen Gemüsen (Bio-Tomaten, Bio-Möhren, Bio-Paprika, Bio-Grünkernschrot, Bio-Zucchini) weißen Bohnen, Sauerrahm (12) und Vollkornbaguette (1,2)	kcal: 471 F: 24.4	E: 10.6 KH: 49.5
	<b>Vital</b>			
	<b>Frische-Bar</b>	frisches Obst und Gemüse, Bohnensalat		
<b>Dienstag</b>	<b>Klassik</b>	Schnitzel vom Schwein (1,2) auf einem Rahm-Mischgemüse (12) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Grünkern) dazu Salzkartoffeln mit frischer Petersilie	kcal: 401 F: 11.2	E: 19.2 KH: 54.9
	<b>Veggie</b>	Feines Eierfrikassee (1,2,8,12,21,22) mit buntem Gemüse (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Erbsen, Bio-Möhren) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 339 F: 16.5	E: 13.7 KH: 31.7
	<b>Vital</b>			
	<b>Frische-Bar</b>	frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat		
<b>Mittwoch</b>	<b>Klassik</b>	Bulgur-Gemüsepfanne (1) (Bio-Bulgur, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Karotten, Mais, Erbsen) mit einer Tomatensauce (1,2,21,22) (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und dazu ein Joghurt-Minzdip (12) (Bio-Joghurt)	kcal: 385 F: 8.9	E: 11.2 KH: 62.8
	<b>Veggie</b>	Kohlrabi-Möhreneintopf (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) Zwei Eierkuchen (1,8,12) mit Vanillesauce (12) (Bio-Milch) und hausgemachtem Apfelmus	kcal: 326 F: 15.3	E: 12.0 KH: 34.4
	<b>Vital</b>			
	<b>Frische-Bar</b>	frisches Obst und Gemüse, Eisbergsalat und Joghurtdressing (12)		
<b>Donnerstag</b>	<b>Klassik</b>	Currywursttopf (1,2,11,21,22,26) (Geflügelwurst) mit ( Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten, Bio-Apple) Salzkartoffeln	kcal: 370 F: 4.6	E: 29.0 KH: 50.8
	<b>Veggie</b>	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: 364 F: 17.5	E: 9.3 KH: 40.0
	<b>Vital</b>			
	<b>Frische-Bar</b>	frisches Obst und Gemüse, Himbeerjoghurt (12)		
<b>Freitag</b>	<b>Klassik</b>	Bio-Fussili (1,2) in einem Basilikumpesto-Rahmsauce (8,12,26) (Bio-Paprika, Bio-Tomatenwürfel, Basilikum, Olivenöl, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Gouda)	kcal: 531 F: 20.0	E: 14.2 KH: 70.6
	<b>Veggie</b>			
	<b>Vital</b>	Gebratener Seelachs (1,2,9) mit Käsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) auf Rahmkarotten (12) und Petersilienkartoffeln	kcal: 535 F: 22.3	E: 19.9 KH: 59.6
	<b>Frische-Bar</b>	frisches Obst und Gemüse, Weißkohlsalat		

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.