

Woche 26.11.-30.11.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

Montag	Klassik	Gelber Erbseneintopf (21,22) mit Wurzelgemüse (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit einem frischen Brötchen (1,2)	kcal: 453 F: 2.7	E: 23.7 KH: 81.9
	Veggie			
	Vital	Kohlrabi-Karottenragout (1,2,12,21,22) mit einer Kräutersauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) und Salzkartoffeln	kcal: 365 F: 14.8	E: 9.3 KH: 46.1
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Rote Bete-Apfelsalat (12,26)		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Gemüse-Sojafrikassee (1,2,11,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln, Bio-Sojaschnitzel, frischen Champignons, Kapern und Erbsen) dazu Bio-Langkornreis	kcal: 382 F: 10.5	E: 20.6 KH: 50.8
	Vital	Wurstgulasch (1,2,21) (Geflügel) mit frischem Gemüse (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) mit Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln)	kcal: 405 F: 4.6	E: 21.1 KH: 67.2
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gurkensalat		
Mittwoch	Klassik	Kichererbsenbällchen (1,2) auf einem Gemüsecurry (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl, Kokosmilch) und Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 390 F: 8.8	E: 15.6 KH: 59.7
	Veggie	Eintopf von roten Linsen (21,22) orientalisch gewürzt (Bio-Tomaten, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren), süße Polenta (12) (Maisgrieß, Bio-Milch) mit einer Kirschsauce	kcal: 528 F: 14.0	E: 20.2 KH: 76.5
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Blattsalate mit Buttermilch-Zitronendressing		
Donnerstag	Klassik	Chili Con Carne (1,2,21) vom Rind (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Paprika, Bio-Grünkernschrot) mit Vollkornreis und einem Sourcreme Dip (12)	kcal: 359 F: 9.4	E: 15.3 KH: 57.6
	Veggie	Frischer Schmor Kohl (1,2,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Vollkornmehl) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 322 F: 11.5	E: 8.3 KH: 44.4
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Vanillequark (12)		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Kokosstampf (12) (Bio,Milch, Bio-Butter) mit einem Erbsengemüse (12) (Bio-Erbesen) und einer Möhrensauce (1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel)	kcal: 317 F: 8.9	E: 8.1 KH: 48.9
	Vital	Gebratenes Fischfilet (1,2,9) auf einer Zitronensauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitronen) und Gemüsebulgur (1,2) (Bio-Bulgur, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Möhren)	kcal: 603 F: 31.6	E: 20.9 KH: 54.1
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat		

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.