

Woche 17.12.-21.12.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

<b>Montag</b>	Klassik	Linseneintopf (21,22) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Vollkornbrot (1,2,3)	kcal: 454 F: 5.4	E: 25.6 KH: 73.4
	Veggie	Knöpfele (1,2,6,8) mit einer Spinatkäsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda, Bio-Spinat) dazu ein Tomaten-Dip (12)	kcal: 428 F: 18.1	E: 12.5 KH: 51.9
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, weiße Beetesalat		
<b>Dienstag</b>	Klassik			
	Veggie	Erbsen-Maisgemüse (12) (Bio-Erbsen, Bio-Mais) auf einer Paprika-Frischkäsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika) mit Reis (Bio-Reis)	kcal: 390 F: 7.3	E: 12.2 KH: 69.0
	Vital	Geflügelbratwurst mit Apfel-Sauerkraut (Bio-Apfel, Bio-Sauerkraut) Bratensauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln) und Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 351 F: 11.6	E: 30.2 KH: 29.5
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Rotkohl-Apfelsalat		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln) mit einer Grünerbolognese (1,2,6,21) (Bio-Grünkern, Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Mais) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 422 F: 7.7	E: 14.8 KH: 70.7
	Veggie			
	Vital	Sojaschnitzel (1,2,11,12,21,22) in einem Paprikarohm (Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sojaschnitzel, Bio-Paprika) mit Reis (Bio-Langkornreis)	kcal: 359 F: 7.6	E: 14.7 KH: 56.8
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Chinakohlsalat und Mandarindressing (12)		
<b>Donnerstag</b>	Klassik	Rindergulasch (1,2,21) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren) mit Preiselbeer-Rotkohl (Bio-Zwiebeln) und Kartoffeln	kcal: 386 F: 6.0	E: 23.7 KH: 57.0
	Veggie	Frische Möhren (12) auf einer Frischkäsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) und hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 368 F: 19.5	E: 9.3 KH: 36.2
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Waldbeerquark (12)		
<b>Freitag</b>	Klassik	Chilli Sin Carne (1,2,6,21) (Bio-Grünkern, Bio-Mais, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zucchini) mit Nachos (12), einem Sourcreme Dip (12) und Vollkornreis	kcal: 445 F: 16.5	E: 10.2 KH: 67.4
	Veggie			
	Vital	Wildlachwürfel in einer Gemüsebolognese (1,2,9,21) (Bio-Tomaten, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit Bulgur (1,2,21,22) (Bio-Bulgur)	kcal: 370 F: 11.4	E: 22.0 KH: 42.6
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat und Basilikum-Dip (12)		

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.