

Woche 11.03.-15.03.2019 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

Montag	Klassik	Spirelli (1,2) (Bio-Nudeln) in einer Spinatsauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Spinat) mit geriebenem Käse (12)	kcal: 420 F: 12.0	E: 14.5 KH: 61.8
	Veggie	Magdeburger Bohnenragout (1,2,12,21) in einer Rahmsauce (Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 324 F: 14.4	E: 7.9 KH: 38.6
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Blumenkohl-Tomatenragout (1,2,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Tomaten, Bio-Blumenkohl) mit Reis (Bio-Reis)	kcal: 374 F: 6.0	E: 12.7 KH: 67.2
	Vital	Vier Geflügel-Köttbullar (1,2,8,12,21,22) mit einer Rahmsauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln) dazu Erbsen (12) und Salzkartoffeln	kcal: 415 F: 12.0	E: 30.2 KH: 44.2
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Ananas-Joghurt (12)		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	FrISCHE Spätzle (1,2,6,8,12) mit Röstzwiebeln (1,2) und einer Käsesauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren) dazu Möhrengemüse (12)	kcal: 464 F: 14.7	E: 18.8 KH: 63.0
	Vital	Soja Gemüsecurry (1,2,6,11,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zucchini, Bio-Sojaschnetzel, Bio-Grünkern) mit Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 345 F: 10.0	E: 11.8 KH: 49.1
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Chinakohlsalat mit Buttermilchdressing (12)		
Donnerstag	Klassik	Wurstgulasch (1,2,21) vom Schwein (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Tomaten) mit Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln)	kcal: 434 F: 11.2	E: 16.9 KH: 64.2
	Veggie	Eine Kartoffeltasche mit Frischkäse (12) gefüllt auf einem Tomatenragout (1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) mit Gemüse-Vollkornreis (Bio-Möhren, Bio-Erbsen, Bio-Mais) und einem Kräuter-Dip (12)	kcal: 451 F: 11.8	E: 10.1 KH: 74.2
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Kirschquark (12)		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Butterkartoffeln (12) mit einem Gurken-Dillquark (12) (Bio-Milch) dazu ein knackiger Möhre Salat (1,6) (Bio-Möhren, Bio-Apfel, Bio-Grünkern)	kcal: 392 F: 18.6	E: 8.4 KH: 49.9
	Vital	Wildlachsblognese (1,2,9,21) (Bio-Sellerie, Bio-Tomaten, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln) mit Bulgur (1,2,21,22) (Bio-Bulgur)	kcal: 366 F: 11.3	E: 21.8 KH: 42.0
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		

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.