

Woche 25.03.-29.03.2019 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

Montag	Klassik			
	Veggie	Eintopf von Wintergemüsen (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit knackigem Kohlrabi, Weißkohl und Steckrübe und frischem Mehrkornbaguette (1,2)	kcal: 347 F: 6.1	E: 27.4 KH: 43.8
	Vital	Würziges asiatisches Süss-Sauer-Gemüse (1,2,11,21,22,23) (Bio-Erbesen, Bio-Möhren, Bio-Zwiebel, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika) Langkornreis (Bio-Reis) und frischer Chinakohl	kcal: 299 F: 2.2	E: 7.9 KH: 62.1
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		
Dienstag	Klassik	Schnitzel vom Schwein (1,2) auf einer Tomatensauce (1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) und Vollkornnudeln (1,2)	kcal: 581 F: 17.4	E: 24.9 KH: 78.8
	Veggie	Schwarzwurzelaler (1,2,12,21,23) auf Frischkäse-Gemüsesauce (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 314 F: 9.9	E: 9.9 KH: 44.7
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Kirschjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	BBQ Gemüsepfanne (1,2,5,6,8,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Grünkern, Bio-Paprika, Bio-Mais, Bio-Erbesen, Bio-Möhren) mit Milchschnitzel, Kidneybohnen und Reis (Bio-Reis)	kcal: 449 F: 4.5	E: 24.2 KH: 76.8
	Vital	Bulgur (1,2) (Bio-Bulgur) mit frischem Gemüse (Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Möhren) und einem geschmolzenen Tomaten-Paprikaragout (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Tomaten) und dazu körniger Frischkäse (12) (Bio-Milch)	kcal: 391 F: 7.6	E: 11.7 KH: 66.3
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gurkensalat		
Donnerstag	Klassik			
	Veggie	Gemüseragout (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Blumenkohl) und dazu hausgemachten Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 378 F: 19.1	E: 15.9 KH: 33.3
	Vital	Berliner Gefügel-Currywurst (1,2,21,26) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) mit Salzkartoffeln	kcal: 356 F: 4.3	E: 27.3 KH: 49.8
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Ananasquark (12)		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Kräuterquark (12) (Bio-Milch) mit Butterkartoffeln (12) und einem Möhrensalat (1,6) (Bio-Möhren, Bio-Apfelwürfel, Bio-Grünkern)	kcal: 422 F: 14.9	E: 11.2 KH: 57.9
	Vital	Heringssalat (8,9,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Apfel, Bio) mit frischem Dill und einem Gurkensalat dazu Salzkartoffeln	kcal: 555 F: 36.3	E: 13.6 KH: 43.5
	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.