

Woche 20.05.-24.05.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

<b>Montag</b>	Klassik	FrISChe Spätzle (1,2,6,8,12) auf einer Käsesauce (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln), mit Erbsen (12) (Bio-Erbsen)	kcal: 472 F: 14.6	E: 20.1 KH: 64.0
	Veggie			
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		
<b>Dienstag</b>	Klassik			
	Veggie	Schwarzwurzeltaler (1,2,11,21,23) auf Frischkäse-Gemüsesauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren) und Couscous (1,2,21,22) (Bio-Vollkorn - Couscous)	kcal: 314 F: 9.9	E: 9.9 KH: 44.7
	Vital	Geschnetzeltes vom Hähnchen (1,2,21,22) Pomodoro (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika) und Vollkorngemüserais (Bio-Erbsen, Bio-Mais, Bio-Möhren)	kcal: 482 F: 12.7	E: 22.3 KH: 67.1
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Kirschgoghurt (12)		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Maiskolben mit frischer Butter (12) (Bio-Butter) Salzkartoffeln und einem Frischkäsequark (12) (Bio-Milch) dazu ein Möhrensalat (1,6) (Bio-Möhren, Bio-Apfelwürfel, Bio-Grünkern)	kcal: 417 F: 5.7	E: 8.4 KH: 46.9
	Veggie			
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Kidneybohnen-Maissalat		
<b>Donnerstag</b>	Klassik	Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln) mit einer Rinderbolognese (1,2,6,11,21) (Bio-Grünkernschrot, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren) und geriebenem Käse (12)	kcal: 478 F: 13.1	E: 19.8 KH: 68.7
	Veggie	Gemüseragout (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl) und dazu hausgemachten Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 378 F: 19.1	E: 15.9 KH: 33.3
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Erdbeerquark (12)		
<b>Freitag</b>	Klassik			
	Veggie	Kräuterquark (12) (Bio-Milch) mit Butterkartoffeln und einem Tomatensalat	kcal: 419 F: 15.2	E: 11.0 KH: 56.9
	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 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.