

Woche 03.06.-07.06.2019 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Schule an der Strauchwiese

Montag	Klassik			
	Veggie			
	Vital	FrISChe SchwäbISChe Knöpfle (1,2,6,8) an ChampignonGemüse (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln)	kcal: 287 F: 10.1	E: 11.3 KH: 37.5
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gelbe Linsen-Dip (21,22)		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Rote Beete Rösti (1,2) mit Zitronensauce (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitronen) und Vollkorn-Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 363 F: 11.7	E: 9.2 KH: 53.4
	Vital	Schnitzel von der der Gefügelwurst (1,6,8) auf einem Letschogemüse (1,2,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten, Bio-Paprika) und Vollkornnudeln (1,2)	kcal: 515 F: 16.9	E: 19.1 KH: 68.8
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Kichererbsen-Käsedip (12,21,22), Pflaumenjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	FrISChe Gurkengemüse (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und dazu Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) dazu frischer Dill	kcal: 249 F: 11.2	E: 5.6 KH: 30.3
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Kichererbsensalat (12,26)		
Donnerstag	Klassik	Geschnetzeltes vom Rind (1,2,11,12,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren) mit grünen Bohnen (12) und dazu Salzkartoffeln	kcal: 279 F: 6.7	E: 10.3 KH: 42.9
	Veggie	Blumenkohleintopf (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren) und dazu Vollkornbrot (1,2,3)	kcal: 348 F: 7.1	E: 15.7 KH: 53.7
	Vital			
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Kidneybohnen-Dip (12,21,22), Heidelbeerquark (12)		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Kartoffel-GemüseGulasch (1,2,12,21,22) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Erbsen) mit einem Kräuter-Frischkäsedip (12)	kcal: 394 F: 21.0	E: 11.8 KH: 37.5
	Vital	Wildlachs-Curry (1,2,9,12,21,22) mit Blumenkohl (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl) und dazu Reis (Bio-Reis)	kcal: 299 F: 9.0	E: 13.8 KH: 46.4
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, 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 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.