

Woche 18.09.-22.09.2017 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Teltow Grundschule

Montag	Klassik	Rinderbolognese (1,2,6,11,21) (mit Bio Karotten, Bio Sellerie, Grünkern) und dazu Bio-Makaronellis (1), geriebener Käse (12)	kcal: 431 F: 10.59	E: 19.12 KH: 62.98
	Veggie	Bohnenragout (1,2,12) von grünen, gelben Bohnen und Bio Karotten und dazu Kartoffelstampf (12) (mit Bio Milch)	kcal: 396 F: 16.16	E: 7.87 KH: 51.84
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst der Saison		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Tomaten - Erbsenragout (1,2,21) (Bio-Tomatenwürfel, Bio Sellerie) mit Vollkornreis	kcal: 398 F: 7.76	E: 14.59 KH: 71.68
	Vital	Wurstgoulasch vom Hähnchen (1,2,21) (mit Bio Paprika, Bio Sellerie, Bio Tomatenwürfel, Bio Vollkorn Weizenmehl) Bio-Spirellis (1)	kcal: 376 F: 6.79	E: 15.23 KH: 61.21
	Frische-Bar	Gurkensalat mit frischem Dill		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	Gemüsepfanne (12) (Bio-Blumenkohl, Bio Paprika, Bio Möhren, Bohnen, Erbsen, Mais) mit Bio - Reis und dazu eine Kräuterkäsesauce (1,2,8,12,21,22)	kcal: 393 F: 12.5	E: 11.58 KH: 59.13
	Vital	Bio-Makaronellis (1) in einer Ricotta - Paprikasauce (1,2,8,12,21,22) (Bio Paprika) und dazu geriebener Käse (12)	kcal: 459 F: 16.96	E: 15.94 KH: 59.05
	Frische-Bar	Apfelmus		
Donnerstag	Klassik	Möhren - Kartoffelstampf (12) (Bio Möhren, Bio Milch) mit einer Kräuterrahmsauce (1,2,8,12,21,22) und dazu Erbsengemüse (12)	kcal: 438 F: 18.97	E: 9.05 KH: 54.28
	Veggie	Tomatensuppe (1,2,8,12,21,22) (Vorsuppe) (Bio Tomatenwürfel) Grießbrei (1,2,12) (Bio-Milch) mit Kirschen	kcal: 530 F: 16.47	E: 19.29 KH: 72.43
	Vital			
	Frische-Bar	Rohkostsalat (Weißkraut, Möhre, Eisberg, Mais) mit Joghurtdressing (12)		
Freitag	Klassik	Würziger Kartoffel - Paprikagoulasch (1,2,8,12,21,22) (Bio Paprika, Bio Sellerie, Bio Karotte) mit einem Sour Creme Dip (12)	kcal: 455 F: 24.86	E: 8.22 KH: 46.53
	Veggie			
	Vital	Gebackenes Seelachsfilet (1,9) auf Rahmspinat (1,2,8,12,21,22) und dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch)	kcal: 461 F: 20.78	E: 19.13 KH: 45.54
	Frische-Bar	Möhrensalat (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.