

Woche 20.11.-24.11.2017 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Teltow Grundschule

Montag	Klassik			
	Veggie	Mildes Paprika - Sojageschnetzeltes (1,2,11,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio Paprika und Bio-Sojaschnetzel) und Couscous (1,2,21,22) (Bio Couscous)	kcal: 400 F: 9.59	E: 16.2 KH: 58.78
	Vital	Vegetarische Letschopfanne (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio Paprika, Bio-Tomaten) mit Bio Spirellis (1), geriebener Gouda Käse (12)	kcal: 505 F: 9.32	E: 17.92 KH: 84.15
	Frische-Bar	frisches Obst der Saison		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Blumenkohl - Karottengemüse (1,2,6,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Grünkern) in einer Käsesauce (22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Käse) mit Salzkartoffeln	kcal: 419 F: 19.88	E: 11.17 KH: 45.82
	Vital	Chili con carne vom Rind (1,2,6,11,21) (Bio-Vollkornmehl, Bio Paprika, Bio Karotten, Bio Sellerie, Mais, Kidneybohnen, Bio-Grünkern), Bio Reis, Nachos (12) und Sour Creme Dip (12)	kcal: 485 F: 18.35	E: 17.39 KH: 62.96
	Frische-Bar	Gurken-Tomatensalat mit Ebly (1,2)		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	Grünkern-Gemüsebolognes (1,2,6,21) von frischen Gemüsen (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Karotten, Mais, Bio-Sellerie, Bio-Grünkernschrot) mit Bio Spirellis (1) und geriebener Käse (12)	kcal: 402 F: 8.66	E: 14.66 KH: 64.25
	Vital	Frische Champignons in einer Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Sahne) mit frischen Kräutern und dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 416 F: 19.62	E: 10.94 KH: 45.83
	Frische-Bar	Apfel-Zimtquark (12)		
Donnerstag	Klassik	Gekochte Eier (8) in einer Senfcremsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebel, Bio-Sellerie) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) und Möhrensalat (Bio-Möhren, Bio-Äpfelwürfel)	kcal: 443 F: 23.06	E: 16.56 KH: 40.14
	Veggie			
	Vital	Geschnetzeltes vom Rind (1,2,11,12,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne, Möhren) mit Butterbohnen (12) (Bio-Butter, Bio-Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 358 F: 9.41	E: 21.12 KH: 45.09
	Frische-Bar	Chinakohl mit Mandarinendressing (12)		
Freitag	Klassik	Tomaten-Rahmsuppe (1,2,12,21,22) (Bio Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne) und Bio - Reis und dazu Croutons (1,2)	kcal: 422 F: 15.4	E: 10.46 KH: 59.3
	Veggie			
	Vital	Gedünstes Seelachsfilet (9) in einer Dill - Zitronensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Zitronen) und dazu frisches Karottengemüse und Salzkartoffeln	kcal: 498 F: 30.42	E: 11.24 KH: 45.52
	Frische-Bar	sahniger Möhrensalat mit Frischkäse Tomaten-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.