

Woche 19.03.-23.03.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Teltow Grundschule

Montag	Klassik	Mit Käse überbackener Blumenkohl (12) (Bio Blumenkohl) auf einer Tomatensauce (1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatwürfel) und dazu Bio-Fussili (1,2)	kcal: 460 F: 7.72	E: 17.59 KH: 77.67
	Veggie	Gebackene Falaffelbällchen (1,2) auf einem Blumenkohlcurry (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Bio-Reis, Joghurt - Minzdip (12) (Bio-Joghurt)	kcal: 338 F: 8.21	E: 12.16 KH: 54.58
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse der Saison		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	FrISCHE Möhren (12) mit Bio-Butter auf einer Petersiliensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) und dazu Salzkartoffeln	kcal: 380 F: 14.51	E: 7.2 KH: 52.86
	Vital	"Köttbullar" Hackklößchen (1,2,8) vom Hähnchen auf einer Bratenrahmsauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln) Preiselbeeren und Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 412 F: 14.46	E: 18.42 KH: 49.52
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse der Saison		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	Tomatensuppe (1,2,12,21,22) (Vorsuppe) (Bio-Tomaten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne) Grießbrei (1,2,12) (Bio-Vollkorngrieß, Bio-Milch) mit einer Beersauce (Brombeer, Erdbeer, Heidelbeer, Himbeer, rote und schwarze Johannisbeere)	kcal: 534 F: 16.47	E: 19.31 KH: 73.59
	Vital	Steckrüben-Karottenragout (1,2,12,21) (Bio-Möhren) in einer Rahmsauce (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne) mit Spätzle (1,6,8)	kcal: 372 F: 7.42	E: 11.19 KH: 63.89
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse der Saison		
Donnerstag	Klassik	Rindfleisch BBQ-Pfanne (1,2,21,22) (Streifen aus der Keule) mit (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebel, Bio-Möhrenwürfel, Mais, Bohnen) mit Bio-Langkornreis	kcal: 437 F: 4.67	E: 16.22 KH: 81.85
	Veggie	Karotten - Blumenkohlgemüse (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhrenwürfel) in einer Käsesauce (Bio-Käse, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Vollkornreis	kcal: 435 F: 21.51	E: 12.2 KH: 50.86
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse der Saison		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Kohlrabi - Rahmeintopf (1,2,12,21,22) (Bio Karotten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Kartoffelwürfel, Vollkorn Knäckebrot (1,3,4)	kcal: 359 F: 13.24	E: 10.75 KH: 46.7
	Vital	Curry vom Seelachs mit buntem Gemüse (1,2,9,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprikastreifen, Bio-Möhren, Bio-Mais, Bio-Erbesen) und dazu Bio- Reis	kcal: 375 F: 11.48	E: 8.51 KH: 59.04
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse der Saison		

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.