

Woche 11.02.-15.02.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Teltow Grundschule

Montag	Klassik	Berliner Kartoffelsuppe (12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit einem frischen Brötchen (1,2)	kcal: 420 F: 4.6	E: 12.5 KH: 80.2
	Veggie			
	Vital	FrISChe Eierknöpfele (1,2,6,8) an Rahmchampignons (1,2,12,21) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln)	kcal: 377 F: 16.1	E: 15.2 KH: 41.3
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Rote Beete Rösti (1,2) mit Zitronensauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitronen) und Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 356 F: 8.4	E: 8.2 KH: 50.4
	Vital	Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln) mit einer Rinderbolognese (1,2,6,11,21) (Bio-Grünkernschrot, Bio-Sellerie, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 454 F: 10.5	E: 19.1 KH: 68.4
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Himbeerjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik	Hausgemachtes Kartoffelgratin (12) auf einem Rahmmischgemüse (1,2,12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln)	kcal: 357 F: 14.7	E: 9.7 KH: 44.8
	Veggie	Kürbis-Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter, Bio-Kürbis) mit buntem Gemüse (12) (Bio-Möhren, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Butter) und einer Kräuterfrischkäsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse)	kcal: 344 F: 15.8	E: 10.1 KH: 38.6
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Weißkohlsalat		
Donnerstag	Klassik			
	Veggie	Kartoffelgulasch (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Möhren) mit einem Kräuter-Dip	kcal: 398 F: 19.7	E: 7.6 KH: 44.5
	Vital	Schnitzel aus der Hähnchenbrust mit einer Bratensauce (Bio-Zwiebeln) Preiselbeerrotkohl (Bio-Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 421 F: 10.6	E: 21.0 KH: 59.4
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Heidelbeerquark (12)		
Freitag	Klassik	Ravioli in einer Käsesauce (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda, Bio-Grünkern) mit Gemüsestreifen	kcal: 344 F: 10.8	E: 10.3 KH: 50.6
	Veggie			
	Vital	Gemüseragout nach mediterraner Art (Bio-Vollkornmehl, Bio-Zwiebelwürfel, Bio-Tomaten, Bio-ErbSen) mit Thunfisch und Gemüseebly (Bio-Möhren, Bio-ErbSen, Mais)	kcal: 457 F: 9.0	E: 24.0 KH: 67.5
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat		

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.