

Woche 16.03.-20.03.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Teltow Grundschule

Montag	Veggie	Kohlrabi - Karottensuppe (12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie), Quarkküchlein (1, 2, 8, 12) mit Vanillesauce (12) (Bio - Milch) mit Zimt und Zucker	kcal: 141 F: 4.9	E: 2.9 KH: 20.9
	Vital	Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Kartoffelpüree (12) (Bio - Milch)	kcal: 237 F: 9.2	E: 6.1 KH: 31.2
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Bohnensalat, Eisbergsalat, Saure Sahne Dip (12), Bohnensalat, Eisbergsalat		
Dienstag	Veggie	Blumenkohleintopf (12, 21) mit Wurzelgemüse (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) und einem Brötchen (1, 2)	kcal: 280 F: 2.8	E: 10.7 KH: 51.8
	Vital	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) mit einer Currysauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Vollkornreis und einem Saure - Sahne Dip (12)	kcal: 363 F: 16.6	E: 8.8 KH: 52.9
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Himbeerjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik	Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) mit Reis (Bio - Reis)	kcal: 368 F: 9.8	E: 18.8 KH: 48.1
	Veggie	Leichte Mascapone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 249 F: 4.1	E: 7.7 KH: 53.1
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Gurkensalat, Buttermilch - Zitronendressing (12), Feldsalat mit Croutons (1, 2)		
Donnerstag	Klassik	Geflügelbratwurst mit Bratensauce (1, 2, 11, 21) (Bio - Zwiebeln) Sauerkraut (Bio - Zwiebel) und Kartoffeln	kcal: 448 F: 10.8	E: 18.1 KH: 67.6
	Veggie	Cremige Spinatsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Spätzle (1, 2, 6, 8, 12) und einem Tomaten Dip (12, 26)	kcal: 273 F: 12.1	E: 8.8 KH: 30.8
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Brombeerquark (12)		
Freitag	Klassik	Mediterranes Grillgemüse (1, 2, 21) mit Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) Spirellies Integrale (1, 2) (Vollkornnudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 445 F: 14.4	E: 17.3 KH: 59.6
	Vital	Gebackenes Seelachsfilet (9, 12) mit Tomaten - Käsehaube in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zitrone) mit Vollkornreis	kcal: 330 F: 10.7	E: 18.8 KH: 48.2
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Mediteraner Nudelsalat (1, 2, 26) (Bio - Nudeln), Gurkensalat		

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.