

Woche 20.11.-24.11.2017 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jeanne Barez Grundschule (Gelb)

<b>Montag</b>	Klassik	Berliner Topfwurst (1,4) vom Schwein mit mildem Spreewälder Sauerkraut und dazu Salzkartoffeln	kcal: 433 F: 18.16	E: 17.03 KH: 47.19
	Veggie			
	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		
<b>Dienstag</b>	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)		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Berliner Erbsensuppe (21,22) mit Kartoffelwürfel, frischem Wurzelgemüse (Bio-Karotten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Kasselerwürfel	kcal: 355 F: 1.92	E: 24.21 KH: 58.55
	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-Bar	Apfel-Zimtquark (12)		
<b>Donnerstag</b>	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	Mascapone Gemüsesauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zucchini, Bio-Paprika, Mais) und dazu Bio-Makaronelli (1), geriebener Käse (12)	kcal: 492 F: 18.87	E: 15.49 KH: 61.92
	Vital			
	Frische-Bar	Chinakohl mit Mandarinendressing (12)		
<b>Freitag</b>	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.