

Woche 15.01.-19.01.2018 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Birkenhof Grundschule

Montag	Klassik	Berliner Topfwurst (1,4) vom Schwein mit mildem Spreewälder Sauerkraut und dazu Salzkartoffeln	kcal: 434 F: 18.16	E: 17.01 KH: 47.61
	Veggie	Mildes Paprika - Sojageschnetzeltes (1,2,11,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Sojaschnetzel) und dazu Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)	kcal: 445 F: 11.52	E: 18.24 KH: 63.24
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst der Saison		
Dienstag	Klassik	Fruchtiges Curry (1,2,6,12,21,22) von Äpfel und Tomaten (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Grünkern, Bio-Apfelwürfel) und Kichererbsen und dazu Bio-Reis	kcal: 401 F: 6.04	E: 9.96 KH: 76.53
	Veggie	Schwarzwurzel - Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) mit Erbsen-Möhrengemüse (12) (Bio-Möhren) auf einer Petersiliensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda)	kcal: 451 F: 19.66	E: 8.03 KH: 57.29
	Vital			
	Frische-Bar	Spitzkohlsalat		
Mittwoch	Klassik	Hausgemachte Boulette (1,2,8) vom Schwein mit einer Bratensauce (1,2,12,21), Preiselbeer-Rotkohl und Salzkartoffeln	kcal: 498 F: 22.12	E: 19.83 KH: 53.63
	Veggie	Blumenkohl-Karottengemüse (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhrenwürfel) in einer Käsesauce (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda) mit Salzkartoffeln	kcal: 435 F: 21.2	E: 11.59 KH: 46.33
	Vital			
	Frische-Bar	Kirschjoghurt (12) mit Cerialien (1,2,4,5)		
Donnerstag	Klassik	Berliner Erbsensuppe (21,22) mit Kartoffelwürfel, frischem Wurzelgemüse (Bio-Karotten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und einem Bäckerbrötchen (1,2)	kcal: 521 F: 3.01	E: 29.0 KH: 92.16
	Veggie	Mascapone Gemüsesauce (1,2,12,21) mit (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zucchini, Bio-Paprika, Mais) dazu Bio-Penne (1), geriebener Käse (12)	kcal: 526 F: 19.26	E: 16.46 KH: 68.57
	Vital			
	Frische-Bar	Chinakohl Mandarinendressing (12)		
Freitag	Klassik	Frische Knöpfele (1,6,8) mit einer Käsesauce (12) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) und dazu Blumenkohl-Möhrengemüse (1,2,12,21,22) mit Erbsen (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren)	kcal: 498 F: 15.92	E: 15.42 KH: 71.46
	Veggie			
	Vital	Gedünstes Seelachsfilet (9) in einer Dill-Zitronensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitronen) und dazu frisches Karottengemüse (12) und Salzkartoffeln	kcal: 530 F: 20.13	E: 20.02 KH: 65.15
	Frische-Bar	Sahniger Möhrensalat (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 Pecannüsse, 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.