



SCHULVERSORGUNG & CATERING

Thomas Warnhoff GmbH

DE-ÖKO-070

Donnerstag 01.02.2018	I	Kartoffel-Gemüse-Puffer (Porree, Möhren, Paprika, Mais, Erbsen²²) mit Dressing²¹ und selbstgemachten Karottensalat <i>vegetarisch</i>	157 kcal	7 g Eiweiß	5 g Fett	22 g Kohlenhydr.
	II	Gemüseauflauf²¹ mit Brokkoli, Blumenkohl, Romanesco an Käserahmsoße²¹ und Bio-Kartoffeln, selbstgem. Karottensalat <i>vegetarisch</i>	315 kcal	21 g Eiweiß	17 g Fett	18 g Kohlenhydr.

Montag 05.02.2018 Ferien	I	<h1>Schule geschlossen</h1>
Dienstag 06.02.2018 Ferien	I	
Mittwoch 07.02.2018 Ferien	I	
Donnerstag 08.02.2018 Ferien	I	
Freitag 09.02.2018 Ferien	I	

Montag 12.02.2018	I	Bio-Tortellini^{15,17,21} an Käsesoße²¹, Obst <i>vegetarisch</i>	455 kcal	16 g Eiweiß	15 g Fett	52 g Kohlenhydr.
	II	Bio-Makkaroni mit Gemüserahmsoße (Paprika, Mais, Bio-Möhren, Bio-Erbesen), Obst <i>vegetarisch</i>				
Dienstag 13.02.2018	I	Fischstäbchen^{15,17,18} mit Bio-Kartoffelpüree²¹, selbstgemachter Gurkensalat <i>Fisch</i>	258 kcal	15 g Eiweiß	8 g Fett	32 g Kohlenhydr.
	II	Rührei¹⁷ mit Spinat und Bio-Kartoffelpüree²¹, selbstgemachter Gurkensalat <i>vegetarisch</i>	232 kcal	13 g Eiweiß	10 g Fett	20 g Kohlenhydr.
Mittwoch 14.02.2018	I	Bio-Spirellipfanne¹⁵ mit Gemüse (Bio-Erbesen²², Tomaten, Mais) an Tomaten-Curry-Soße²¹ und Putensteaklets, Obst <i>Geflügel</i>	332 kcal	17 g Eiweiß	12 g Fett	21 g Kohlenhydr.
	III	Bio-Erbseintopf²² mit Bio-Karotten, Bio-Sellerie²³, Bio-Porree und Zwiebeln, Brot¹⁵/Vollkornbrot¹⁵, Obst <i>vegetarisch</i>	103 kcal	7 g Eiweiß	2 g Fett	15 g Kohlenhydr.
Donnerstag 15.02.2018	I	Bio-Spaghetti mit Tomaten-Kräuter-Knoblauch-Soße und Hartkäse, Salat <i>vegetarisch</i>	241 kcal	12 g Eiweiß	4 g Fett	41 g Kohlenhydr.
	II	Gemüseboulette^{15,22,23} mit Leipziger Allerlei (Möhren, Erbsen²², Spargel) in Rahmsoße^{15,21} und Bio-Kartoffeln, Salat <i>vegetarisch</i>	281 kcal	8 g Eiweiß	11 g Fett	33 g Kohlenhydr.
Freitag 16.02.2018	I	vegetarische Klopse^{15,20} "Königsberger Art" mit Kapernsoße^{15,21} und Bio-Kartoffeln, Obst <i>vegetarisch</i>	214 kcal	15 g Eiweiß	9 g Fett	29 g Kohlenhydr.
	II	Brühe mit Rindfleisch mit Bio-Karotten, Bio-Sellerie²³, Bio-Porree und Gnocchi, Brot¹⁵/Vollkornbrot¹⁵, Obst <i>Rind</i>	390 kcal	7 g Eiweiß	11 g Fett	37 g Kohlenhydr.

Änderungen vorbehalten

Zusatzstoffe / Allergene:

1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßstoff Saccharin 5) mit Süßstoff Cyclamat 6) mit Süßstoff Aspartam, enth. Phenylalaninquelle 7) mit Süßstoff Acesulfam 8) mit Phosphat 9) geschwefelt 10) chininhaltig 11) coffeinhaltig 12) mit Geschmacksverstärker 13) geschwärzt 14) gewachst 15) Gluten 16) Krebstiere 17) Eier / Eierzeugnisse 18) Fisch / Fischerzeugnisse 19) Nuss / Erdnuss 20) Soja 21) Milch 22) Hülsenfrüchte 23) Sellerie 24) Senf 25) Sesam



SCHULVERSORGUNG & CATERING

Thomas Warnhoff GmbH

DE-ÖKO-070

Montag 19.02.2018	I	Eierragout^{17,21} in Senfsoße²⁴ mit Bio-Kartoffeln, Obst <i>vegetarisch</i>	313 kcal	10 g Eiweiß	8 g Fett	22 g Kohlenhydr.
	II	Bio-Kartoffeln mit Kräuterquark²¹, Obst <i>vegetarisch</i>	249 kcal	25 g Eiweiß	1 g Fett	34 g Kohlenhydr.
Dienstag 20.02.2018	I	selbstgefertigte panierte Jagdwurstscheibe^{15,17} mit Tomatensoße²¹ und Bio-Spirelli¹⁵, selbstg. Schokoladenpudding²¹ mit Vanillesoße²¹ <i>Geflügel</i>	391 kcal	18 g Eiweiß	16 g Fett	36 g Kohlenhydr.
	III	Brokkoli-Creme-Suppe²¹ mit Brot¹⁵/Vollkornbrot¹⁵, selbstg. Schokoladenpudding²¹ mit Vanillesoße²¹ <i>vegetarisch</i>	207 kcal	5 g Eiweiß	14 g Fett	15 g Kohlenhydr.
Mittwoch 21.02.2018	I	vegetarisches Curry²¹ mit Kokosmilch, Paprika, Champignons und Knoblauch an Bio-Reis, selbstgemachter Salat <i>vegetarisch</i>	367 kcal	10 g Eiweiß	16 g Fett	45 g Kohlenhydr.
	II	Blumenkohl-Käse-Medaillon^{15,17,21} mit Erbsen-Rahmsoße^{21,22} und Bio-Kartoffeln, selbstgemachter Salat <i>vegetarisch</i>	215 kcal	10 g Eiweiß	9 g Fett	23 g Kohlenhydr.
Donnerstag 22.02.2018	II	Hähnchenkeule mit Hähnchensoße²¹, Apfel-Rotkohl und Bio-Kartoffeln, Obst <i>Geflügel</i>	207 kcal	13 g Eiweiß	8 g Fett	22 g Kohlenhydr.
	III	Bio-Sojageschnetzeltes^{20,21} mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Mais) und Bio-Kartoffeln, Obst <i>vegetarisch</i>	205 kcal	8 g Eiweiß	6 g Fett	27 g Kohlenhydr.
Freitag 23.02.2018	I	Bio-Möhreneintopf mit Brot¹⁵/Vollkornbrot¹⁵, selbstgemachter Salat <i>vegetarisch</i>	135 kcal	3 g Eiweiß	6 g Fett	17 g Kohlenhydr.
	II	Thunfisch¹⁸ in Tomaten-Oliven-Soße²¹ mit Schmetterlingsnudeln¹⁵, selbstgemachter Salat <i>Fisch</i>	391 kcal	24 g Eiweiß	16 g Fett	36 g Kohlenhydr.
Montag 26.02.2018	I	Schlemmerfilet^{15,17,18} mit gebutterten Erbsen^{21,22} und Bio-Kartoffeln, Obst <i>Fisch</i>	349 kcal	25 g Eiweiß	9 g Fett	23 g Kohlenhydr.
	II	Chop-Suey (art Chinapfanne) mit Pilzen, Bio-Karotten, Bambus, Sprossen²² und Bio-Reis, Obst <i>vegetarisch</i>	328 kcal	16 g Eiweiß	17 g Fett	39 g Kohlenhydr.
Dienstag 27.02.2018	I	Ebly-Pfanne¹⁵ (Zartweizen oder Weizenreis) mit Zucchini, Bio-Karotten, Lauchzwiebeln und Paprika, Salat <i>vegetarisch</i>	305 kcal	10 g Eiweiß	16 g Fett	45 g Kohlenhydr.
	II	Grießbrei^{15,21} mit Fruchtsoße²¹ (Waldbeeren), Salat <i>vegetarisch</i>	229 kcal	5,8 g Eiweiß	5 g Fett	39 g Kohlenhydr.
Mittwoch 28.02.2018	II	Putengeschnetzeltes^{15,21} mit Pilzrahm²¹ und Spätzle^{15,17,21}, Obst <i>Geflügel</i>	339 kcal	23 g Eiweiß	11 g Fett	35 g Kohlenhydr.
	III	Bio-Makkaroni¹⁵ an Tomaten-Paprika-Rahmsoße²¹, Obst <i>vegetarisch</i>	358 kcal	12 g Eiweiß	9 g Fett	32 g Kohlenhydr.

Änderungen vorbehalten

Zusatzstoffe / Allergene:

1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßstoff Saccharin 5) mit Süßstoff Cyclamat 6) mit Süßstoff Aspartam, enth. Phenylalaninquelle 7) mit Süßstoff Acesulfam 8) mit Phosphat 9) geschwefelt 10) chininhaltig 11) coffeinhaltig 12) mit Geschmacksverstärker 13) geschwärzt 14) gewachst 15) Gluten 16) Krebstiere 17) Eier / Eierzeugnisse 18) Fisch / Fischerzeugnisse 19) Nuss / Erdnuss 20) Soja 21) Milch 22) Hülsenfrüchte 23) Sellerie 24) Senf 25) Sesam