



SCHULVERSORGUNG & CATERING

Thomas Warnhoff GmbH

DE-ÖKO-070

Montag 04.09.2017	I	Schlemmerfischfilet^{15,18} an Bio-Erbesen²² und Bio-Kartoffeln <i>Fisch</i>	349 kcal	25 g	Eiweiß	9 g	Fett	23 g	Kohlenhydr.
	II	Kräuterquark²¹ an Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	249 kcal	25 g	Eiweiß	1 g	Fett	34 g	Kohlenhydr.
Dienstag 05.09.2017	I	Quinoa-Erbesen-Frikadelle²² mit Sahnesoße²¹ an Bio-Blumenkohl und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	255 kcal	7 g	Eiweiß	8 g	Fett	37 g	Kohlenhydr.
	II	Bio-Spirelli¹⁵ an Bio-Brokkolisöße²¹ <i>vegetarisch</i>	259 kcal	11 g	Eiweiß	9 g	Fett	37 g	Kohlenhydr.
Mittwoch 06.09.2017	I	Bio-Rinderhacksteak¹⁵ an Bio-Brechbohnen²² und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	245 kcal	29 g	Eiweiß	5 g	Fett	20 g	Kohlenhydr.
	III	Hühnerfrikassee^{15,21} (Bio-Champignons, Bio-Karotten, Bio-Erbesen²², Spargel) an Bio-Reis <i>Geflügel</i>	324 kcal	15 g	Eiweiß	14 g	Fett	34 g	Kohlenhydr.
Donnerstag 07.09.2017	I	Amerikanische Pancakes an Apfelragout <i>vegetarisch / süß</i>	334 kcal	3 g	Eiweiß	11 g	Fett	55 g	Kohlenhydr.
	II	vegetarischer Bulgur¹⁵ mit frischen Tomaten an Joghurtsoße²¹ "Cacik" <i>vegetarisch</i>	488 kcal	8 g	Eiweiß	2 g	Fett	103 g	Kohlenhydr.
Freitag 08.09.2017	I	Bio-Brechbohneintopf²² mit Bio-Rindfleisch und Bio-Suppengrün²³, Brot¹⁵/Vollkornbrot <i>Rind</i>	238 kcal	15 g	Eiweiß	16 g	Fett	9 g	Kohlenhydr.
	II	Gemüsecremesuppe²¹ (Bio-Kohlrabi, Bio-Möhren, Bio-Erbesen²², Bio-Bohnen²², Bio-Kartoffeln), Brot¹⁵ /Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	226 kcal	5 g	Eiweiß	9 g	Fett	21 g	Kohlenhydr.

Montag 11.09.2017	I	Fischfrikadelle¹⁸ mit Dillsoße²¹ an Bio-Kartoffeln <i>Fisch</i>	258 kcal	15 g	Eiweiß	8 g	Fett	32 g	Kohlenhydr.
	II	Bio-Soja²⁰-Gemüse-Ragout (Bio-Möhren, Bio-Erbesen²², Bio-Bohnen²², Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika) an Bio-Reis <i>vegetarisch</i>	423 kcal	28 g	Eiweiß	5 g	Fett	55 g	Kohlenhydr.
Dienstag 12.09.2017	I	Hähnchenschnitzel^{15,17} mit Bratensoße¹⁵ an Bio-Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) an Bio-Kartoffeln <i>Geflügel</i>	217 kcal	21 g	Eiweiß	5 g	Fett	25 g	Kohlenhydr.
	II	Veggie-Schnitzel^{15,17,20} mit Bio-Kohlrabisöße^{15,21} an frischem Bio-Kohlrabi und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	234 kcal	6 g	Eiweiß	9 g	Fett	32 g	Kohlenhydr.
Mittwoch 13.09.2017	I	Bio-Spirelli¹⁵ mit Tomatensoße <i>vegetarisch</i>	301 kcal	10 g	Eiweiß	5 g	Fett	34 g	Kohlenhydr.
	II	Rote-Bete-Puffer¹⁷ an bunter Gemüsemischung (Babykarotten, Bio-Blumenkohl, Romanesco) und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	211 kcal	7 g	Eiweiß	9 g	Fett	25 g	Kohlenhydr.
Donnerstag 14.09.2017	II	Bio-Soja-Streifen²⁰ mit Bio-Paprika an Bio-Spirelli¹⁵ <i>vegetarisch</i>	354 kcal	39 g	Eiweiß	13 g	Fett	52 g	Kohlenhydr.
	III	Geflügel-Kohlroulade¹⁵ an Kümmelsoße¹⁵ mit Bio-Kartoffeln <i>Geflügel</i>	206 kcal	14 g	Eiweiß	5 g	Fett	25 g	Kohlenhydr.
Freitag 15.09.2017	I	Bio-Erbesen²²-Cremesuppe²¹, Brot¹⁵/Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	161 kcal	8 g	Eiweiß	2 g	Fett	27 g	Kohlenhydr.
	II	Bio-Kohlrabi-Eintopf, Brot¹⁵/Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	180 kcal	10 g	Eiweiß	4 g	Fett	25 g	Kohlenhydr.

wie gewohnt steht Ihnen weiterhin die Salatbar zur Verfügung

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
Sitz Berlin
Geschäftsführer: Thomas Warnhoff

Amtsgericht Charlottenburg (Berlin)
HRB 121223 B
USt-Nr.: 2700202160
Internet: www.thomas-warnhoff.de

Bankverbindung
Berliner Sparkasse
BLZ 100 500 00
Konto Nr.: 6603160542



SCHULVERSORGUNG & CATERING Thomas Warnhoff GmbH

DE-ÖKO-070

Montag 18.09.2017	I	Kartoffeltasche an Leipziger Allerlei (Bio-Möhren, Bio-Erbse²², Spargel) und Soße¹⁵ <i>vegetarisch</i>	150 kcal	5 g	Eiweiß	2 g	Fett	26 g	Kohlenhydr.
	II	Bio-Soja-Geschnetzeltes^{15,20,21} an Bio-Reis <i>vegetarisch</i>	423 kcal	28 g	Eiweiß	5 g	Fett	55 g	Kohlenhydr.
Dienstag 19.09.2017	I	Fischragout^{15,18,21} in Kräutersoße²³ an Bio-Reis <i>Fisch</i>	447 kcal	25 g	Eiweiß	13 g	Fett	57 g	Kohlenhydr.
	II	Gemüseboulette^{15,23} mit Ratatouille-Gemüse und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	281 kcal	8 g	Eiweiß	11 g	Fett	33 g	Kohlenhydr.
Mittwoch 20.09.2017	II	Blumenkohl-Käse-Medaillon^{15,21} an Bio-Blumenkohl-Kräutersoße²³ und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	372 kcal	12 g	Eiweiß	21 g	Fett	33 g	Kohlenhydr.
	III	Hähnchen-Medaillon mit süßer Currysoße²¹ und Bio-Reis <i>Geflügel</i>	322 kcal	12 g	Eiweiß	9 g	Fett	40 g	Kohlenhydr.
Donnerstag 21.09.2017	I	Bio-Spirelli¹⁵ an Käsesoße^{15,21} <i>vegetarisch</i>	455 kcal	16 g	Eiweiß	15 g	Fett	52 g	Kohlenhydr.
	II	Gemüse-Schnitzel^{15,17} an Bio-Erbse²², Bio-Karottensoße und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	280 kcal	13 g	Eiweiß	18 g	Fett	32 g	Kohlenhydr.
Freitag 22.09.2017	I	Soljanka, Brot¹⁵ /Vollkornbrot¹⁵ <i>Geflügel</i>	213 kcal	12 g	Eiweiß	14 g	Fett	19 g	Kohlenhydr.
	II	Bio-Blumenkohl-Creme-Suppe²¹, Brot¹⁵ /Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	193 kcal	13 g	Eiweiß	6 g	Fett	22 g	Kohlenhydr.

Montag 25.09.2017	I	Seelachsfilet¹⁸ an Zitronensoße^{15,21} und Bio-Kartoffeln <i>Fisch</i>	352 kcal	23 g	Eiweiß	12 g	Fett	36 g	Kohlenhydr.
	II	Ei¹⁷ an Senfsoße^{15,21,24} und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	229 kcal	11 g	Eiweiß	9 g	Fett	25 g	Kohlenhydr.
Dienstag 26.09.2017	I	Cevapcici mit Joghurtsoße²¹ an Bio-Gemüse-Reis (Karotten, Erbsen²²) <i>Geflügel</i>	394 kcal	30 g	Eiweiß	11 g	Fett	43 g	Kohlenhydr.
	II	Gemüse-Rösti mit Joghurtsoße an Bio-Gemüse-Reis (Karotten, Erbsen²²) <i>vegetarisch</i>	204 kcal	6 g	Eiweiß	7 g	Fett	39 g	Kohlenhydr.
Mittwoch 27.09.2017	I	Bio-Milchreis²¹ mit Bio-Apfelmus <i>vegetarisch / süß</i>	402 kcal	10 g	Eiweiß	6 g	Fett	75 g	Kohlenhydr.
	II	Rührei-Patty¹⁷ an Bio-Spinat und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	368 kcal	20 g	Eiweiß	15 g	Fett	34 g	Kohlenhydr.
Donnerstag 28.09.2017	II	Bio-Spirelli¹⁵ an Bio-Tomaten-Gemüse-Rahm^{15,21,22,23} <i>vegetarisch</i>	259 kcal	11 g	Eiweiß	9 g	Fett	37 g	Kohlenhydr.
	III	Bio-Spirelli¹⁵ mit Hähnchenfleisch nach Art "Carbonara" <i>Geflügel</i>	386 kcal	14 g	Eiweiß	15 g	Fett	49 g	Kohlenhydr.
Freitag 29.09.2017	I	frischer Bio-Möhreneintopf²³, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	130 kcal	3 g	Eiweiß	5 g	Fett	18 g	Kohlenhydr.
	II	Bunter-Bio-Gemüse-Eintopf^{22,23} (Kartoffeln, Möhren, Erbsen, Kohlrabi, Bohnen, Sellerie, Blumenkohl), Brot¹⁵ /Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	201 kcal	12 g	Eiweiß	9 g	Fett	18 g	Kohlenhydr.

wie gewohnt steht Ihnen weiterhin die Salatbar zur Verfügung

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
Sitz Berlin
Geschäftsführer: Thomas Warnhoff

Amtsgericht Charlottenburg (Berlin)
HRB 121223 B
USt-Nr.: 2700202160
Internet: www.thomas-warnhoff.de

Bankverbindung
Berliner Sparkasse
BLZ 100 500 00
Konto Nr.: 6603160542