



# SCHULVERSORGUNG & CATERING

## Thomas Warnhoff GmbH

DE-ÖKO-070



Freitag 01.03.2019	I	<b>Kartoffeleintopf mit Suppengemüse<sup>22,23</sup>, Brot<sup>15</sup> / Vollkornbrot<sup>15a</sup>, Rohkost</b> <i>vegetarisch</i>	272 kcal	12 g	Eiweiß	10 g	Fett	25 g	Kohlenhydr.
	II	<b>gelbe Erbsensuppe<sup>22</sup>, Brot<sup>15</sup> / Vollkornbrot<sup>15a</sup>, Rohkost</b> <i>vegetarisch</i>	155 kcal	10 g	Eiweiß	6 g	Fett	16 g	Kohlenhydr.

Montag 04.03.2019	I	<b>Seelachs<sup>18</sup> natur in Merrettichsoße<sup>15,21</sup> an Bio-Kartoffeln, Obst</b> <i>Fisch</i>	352 kcal	23 g	Eiweiß	12 g	Fett	36 g	Kohlenhydr.
	II	<b>Weißkohleintopf<sup>22</sup> mit Bio-Kartoffelstücken, Brot<sup>15</sup> / Vollkornbrot<sup>15a</sup>, Obst</b> <i>vegetarisch</i>	135 kcal	3 g	Eiweiß	6 g	Fett	17 g	Kohlenhydr.

Dienstag 05.03.2019	I	<b>Spätzle<sup>15,17,21</sup> an Brokkoli-Frischkäsesoße<sup>21</sup>, Kirschjoghurt<sup>21</sup></b> <i>vegetarisch</i>	446 kcal	23 g	Eiweiß	15 g	Fett	55 g	Kohlenhydr.
	II	<b>Soja-Geschnetzeltes<sup>15,20,21</sup> an Bio-Reis, Kirschjoghurt<sup>21</sup></b> <i>vegetarisch</i>	423 kcal	28 g	Eiweiß	5 g	Fett	55 g	Kohlenhydr.

Mittwoch 06.03.2019	I	<b>Hähnchenunterkeule "Drumstick" an Currysoße<sup>15,21</sup>, Bio-Blumenkohl und Bio-Kartoffeln, Rohkostsalat</b> <i>Geflügel</i>	207 kcal	13 g	Eiweiß	8 g	Fett	22 g	Kohlenhydr.
	II	<b>Rinderulasch<sup>15,21</sup> mit Paprika und Bio-Reis, Rohkostsalat</b> <i>Rind</i>	217 kcal	14 g	Eiweiß	5 g	Fett	41 g	Kohlenhydr.

Donnerstag 07.03.2019	I	<b>Vorsuppe, Milchnudeln<sup>15,21</sup> mit Vanillegeschmack, Obst</b> <i>süß / vegetarisch</i>	229 kcal	5,8 g	Eiweiß	5 g	Fett	39 g	Kohlenhydr.
	II	<b>Bio-Spirelli<sup>15</sup> an Tomatensoße, Obst</b> <i>vegetarisch</i>	301 kcal	10 g	Eiweiß	5 g	Fett	34 g	Kohlenhydr.

Freitag 08.03.2019	I	<b>Feiertag</b>							
	II								
	III								

Montag 11.03.2019	I	<b>Ei<sup>17</sup> Spinat<sup>21</sup> und Bio-Kartoffeln, Ananas-Quark<sup>21</sup></b> <i>vegetarisch</i>	229 kcal	11 g	Eiweiß	9 g	Fett	25 g	Kohlenhydr.
	II	<b>Schupfnudeln<sup>15</sup> an Tomaten-Gemüse-Soße<sup>15,22</sup> (mit Bio-Tomaten, Bio-Erbesen, Bio-Mais, Bio-Blumenkohl), Ananas-Quark<sup>21</sup></b> <i>vegetarisch</i>	358 kcal	12 g	Eiweiß	9 g	Fett	32 g	Kohlenhydr.

Dienstag 12.03.2019	I	<b>Geflügelboulette<sup>15,17</sup> an Senfsoße<sup>15,21,24</sup>, Romanesco und Bio-Kartoffeln, Rote-Beete-Apfel-Salat</b> <i>Geflügel</i>	249 kcal	12 g	Eiweiß	9 g	Fett	27 g	Kohlenhydr.
	II	<b>Rindergeschnetzeltes<sup>15,21</sup> an Bio-Spirelli<sup>15</sup>, Rote-Beete-Apfel-Salat</b> <i>Rind</i>	446 kcal	23 g	Eiweiß	15 g	Fett	55 g	Kohlenhydr.

Mittwoch 13.03.2019	I	<b>Bio-Kartoffeln an Lachs-Zitronen-Soße<sup>18,21</sup>, Schokoladenpudding<sup>21</sup></b> <i>Fisch</i>	352 kcal	23 g	Eiweiß	12 g	Fett	36 g	Kohlenhydr.
	II	<b>fruchtiges Gemüsecurry<sup>21</sup> mit Chinaqemüse, Ananas und Pfirsich an Bio-Reis, Schokoladenpudding<sup>21</sup></b> <i>vegetarisch</i>	322 kcal	12 g	Eiweiß	9 g	Fett	40 g	Kohlenhydr.

Donnerstag 14.03.2019	I	<b>Tomaten-Hackfleisch-Soße<sup>15,21</sup> an Bio-Penne<sup>15</sup>, Obst</b> <i>Rind</i>	382 kcal	14 g	Eiweiß	22 g	Fett	33 g	Kohlenhydr.
	II	<b>Geflügel-Pfanne<sup>15</sup> mit grünen Bio-Bohnen<sup>22</sup>, Sprossen<sup>22</sup>, Paprika und Möhren in Tomatensoße<sup>15,21</sup> an Bio-Penne<sup>15</sup>, Obst</b> <i>Geflügel</i>	332 kcal	17 g	Eiweiß	12 g	Fett	21 g	Kohlenhydr.

Freitag 15.03.2019	I	<b>Maultasche<sup>15</sup> auf Gemüsefond<sup>23</sup>, Brot<sup>15</sup> / Vollkornbrot<sup>15a</sup>, Rohkost</b> <i>vegetarisch</i>	350 kcal	12 g	Eiweiß	17 g	Fett	36 g	Kohlenhydr.
	II	<b>Fischsoljanka<sup>18,23</sup>, Brot<sup>15</sup> / Vollkornbrot<sup>15a</sup>, Rohkost</b> <i>Fisch</i>	135 kcal	22 g	Eiweiß	5 g	Fett	4 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 (Weizen, 15a Roggen, 15b Dinkel, 15c Gerste, 15d Hafer, 15e Grünkern, 15f Kamut, 15g Emmer 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 18.03.2019	I	<b>Gemüsefrikadelle<sup>15,23</sup> an Bio-Möhren, Bio-Erbesen<sup>22</sup>, Spargel (in Rahmsoße<sup>15,21</sup>) und Bio-Kartoffeln, Obst</b> <i>vegetarisch</i>	281 kcal	8 g Eiweiß	11 g Fett	33 g Kohlenhydr.
	II	<b>Bauerntopf mit Soja<sup>20</sup> und Bio-Kartoffelwürfel, Brot<sup>15</sup> / Vollkornbrot<sup>15a</sup>, Obst</b> <i>vegetarisch</i>	241 kcal	16 g Eiweiß	12 g Fett	19 g Kohlenhydr.
Dienstag 19.03.2019	I	<b>Seelachs<sup>18</sup> natur mit Tomaten und Zucchini in Tomatensoße<sup>15,21</sup> und kleinen Bio-Maccaroni<sup>15</sup>, Fruchtjoghurt<sup>21</sup></b> <i>Fisch</i>	280 kcal	15 g Eiweiß	8 g Fett	31 g Kohlenhydr.
	II	<b>Zucchini-Möhrenpuffer<sup>15,17</sup> an Joghurdip<sup>21</sup> und Weizen-Ebly<sup>15</sup>, Fruchtjoghurt<sup>21</sup></b> <i>vegetarisch</i>	490 kcal	18 g Eiweiß	10 g Fett	98 g Kohlenhydr.
Mittwoch 20.03.2019	I					
	II	<b>Geflügelbratwurst an Bratensoße<sup>15,21</sup>, Sauerkraut und Bio-Kartoffeln, Obst</b> <i>Geflügel</i>	335 kcal	13 g Eiweiß	22 g Fett	24 g Kohlenhydr.
Donnerstag 21.03.2019	I	<b>Vorsuppe, Milchreis<sup>21</sup> mit Zimt/ Zucker, Apfelmus</b> <i>süß / vegetarisch</i>	325 kcal	10 g Eiweiß	8 g Fett	52 g Kohlenhydr.
	II	<b>Bio-Tortellini<sup>15,17,21</sup> an Frischkäse-Kräuter-Soße<sup>21,23</sup>, Apfelmus</b> <i>vegetarisch</i>	358 kcal	12 g Eiweiß	20 g Fett	32 g Kohlenhydr.
Freitag 22.03.2019	I	<b>Hühnersuppe mit Suppengemüse<sup>23</sup> und Bio-Muschelnudeln<sup>15</sup>, Brot<sup>15</sup> / Vollkornbrot<sup>15a</sup>, Rohkost</b> <i>Geflügel</i>	240 kcal	15 g Eiweiß	12 g Fett	18 g Kohlenhydr.
	II	<b>Gemüsesuppe mit Sommergemüse<sup>22,23</sup> und Bio-Muschelnudeln<sup>15</sup>, Brot<sup>15</sup> / Vollkornbrot<sup>15a</sup>, Rohkost</b> <i>vegetarisch</i>	254 kcal	13 g Eiweiß	5 g Fett	39 g Kohlenhydr.
	III	<b>Schweineschnitzel<sup>15,17</sup> mit Pilzen in Rahm-Speck-soße<sup>15,21</sup> und Vollkornnudeln<sup>15a</sup>, Rohkost</b> <i>Schwein</i>	279 kcal	18 g Eiweiß	8 g Fett	32 g Kohlenhydr.
Montag 25.03.2019	I	<b>Ratatouille-Gemüse<sup>22,23</sup> an Bio-Reis, Obst</b> <i>vegetarisch</i>	218 kcal	5 g Eiweiß	7 g Fett	53 g Kohlenhydr.
	II	<b>Gemüsesteak<sup>15,17,20,21,23</sup> an Petersilien-Möhren-Soße<sup>15,21</sup>, Bio-Erbesen<sup>22</sup> und Bio-Kartoffeln, Obst</b> <i>vegetarisch</i>	284 kcal	8 g Eiweiß	12 g Fett	34 g Kohlenhydr.
Dienstag 26.03.2019	I	<b>Hähnchenpfanne<sup>15,21</sup> mit Paprika nach "unqarischer Art" an Bio-Reis, Fruchtaries<sup>15,21</sup></b> <i>Geflügel</i>	322 kcal	12 g Eiweiß	9 g Fett	40 g Kohlenhydr.
	II					
Mittwoch 27.03.2019	I	<b>Rindfleisch in spreewälder Soße<sup>15,21</sup>, Bio-Möhren und Bio-Kartoffeln, Fruchtgries<sup>15,21</sup></b> <i>Rind</i>	245 kcal	29 g Eiweiß	5 g Fett	20 g Kohlenhydr.
	II	<b>Schlemmerfischfilet<sup>15,18</sup> mit Brokkolihaube, frankfurter Soße<sup>15,21</sup>, Bio-Romanesco und Bio-Kartoffeln, Gurkensalat</b> <i>Fisch</i>	349 kcal	25 g Eiweiß	9 g Fett	23 g Kohlenhydr.
Donnerstag 28.03.2019	I	<b>Gemüsecremesuppe<sup>15,21,22,23</sup>, Brot<sup>15</sup> / Vollkornbrot<sup>15a</sup>, Gurkensalat</b> <i>vegetarisch</i>	252 kcal	16 g Eiweiß	13 g Fett	16 g Kohlenhydr.
	II	<b>Lasagne mit Rinderhack<sup>15,17,21</sup>, Tomaten, Paprika und Bio-Erbesen<sup>22</sup> (mit Käse<sup>21</sup> überbacken), Fruchtjoghurt<sup>21</sup></b> <i>Rind</i>	341 kcal	19 g Eiweiß	17 g Fett	22 g Kohlenhydr.
Freitag 29.03.2019	I	<b>Lasagne mit Tomaten<sup>15,17,21</sup>, Paprika und Bio-Erbesen<sup>22</sup> (mit Käse<sup>21</sup> überbacken), Fruchtjoghurt<sup>21</sup></b> <i>vegetarisch</i>	270 kcal	12 g Eiweiß	16 g Fett	21 g Kohlenhydr.
	II	<b>Hähnchenmedaillon an Bio-Butter<sup>21</sup>-Blumenkohl und Bio-Kartoffeln, Fruchtjoghurt<sup>21</sup></b> <i>Geflügel</i>	322 kcal	12 g Eiweiß	9 g Fett	40 g Kohlenhydr.
	I	<b>Vollkornreis an Bio-Kaisergemüse (Brokkoli, Möhren, Blumenkohl) in Rahmsoße<sup>15,21</sup>, Rohkost</b> <i>vegetarisch</i>	176 kcal	8 g Eiweiß	5 g Fett	24 g Kohlenhydr.
	II	<b>Pilzcremesuppe<sup>21</sup>, Brot<sup>15</sup> / Vollkornbrot<sup>15a</sup>, Rohkost</b> <i>vegetarisch</i>	328 kcal	16 g Eiweiß	17 g Fett	23 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 (Weizen, 15a Roggen, 15b Dinkel, 15c Gerste, 15d Hafer, 15e Grünkern, 15f Kamut, 15g Emmer 16) Krebstiere 17) Eier / Eierzeugnisse 18) Fisch / Fischerzeugnisse 19) Nuss / Erdnuss 20) Soja 21) Milch 22) Hülsenfrüchte 23) Sellerie 24) Senf 25) Sesam