











Speisekarte vom 06.09.2021 - 10.09.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO Salzkartoffeln mit Kräuterquark aus BIO Quark, (g) Leinöl und Rohkost	Tortellini-Auflauf mit BIO Tortellini, BIO Karotten und BIO-Schmand verfeinert (a/a1/a7/f'/g/i) dazu Tomaten-Basilikumsoße BIO Gouda gerieben und Rohkostsalat (g)	Gebratener BIO Reis mit Ei, BIO Mais, BIO Möhren, BIO Zucchini (a'/c) dazu Röstzwiebeln und Rohkost (a/a1)	BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit hausgemachtem Kürbiskern-Kräuter-Pesto (2/a'/a1'/a2'/a3'/a4'/c/f'/g/j'/k') dazu geriebener BIO Gouda und Rohkostsalat (g)	Süß Saure Eier mit BIO Sahne verfeinert (2/3/c/g) dazu BIO Kartoffeln, Dill Senfsoße mit BIO Milch und BIO Sahne verfeinert und Rohkost (a/a1/a7/g)
	BIO Obst 	BIO Joghurt mit BIO Kirschen und BIO Milch und Vanillemark (g) 	BIO Obst 	BIO Joghurt mit BIO Heidelbeeren (g) 	Hausgemachter Karottensalat mit BIO Apfelwürfeln (3) 
	BE 5	BE 7	BE 6	BE 8	BE 532
	396 Kcal / 1660KJ / 11 Fett / 50 KH / 23 Eiweiß	705 Kcal / 2956KJ / 29 Fett / 77 KH / 28 Eiweiß	478 Kcal / 2001KJ / 21 Fett / 59 KH / 12 Eiweiß	1140 Kcal / 4759KJ / 67 Fett / 92 KH / 37 Eiweiß	306618 Kcal / 1274583KJ / 18926 Fett / 6368 KH / 17126 Eiweiß
Menü 2	Bunter Linseneintopf (i) mit Räuchertofu, (f) BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	BIO-Schupfnudeln (a/a1/a7/c/f') mit Waldpilz-Schnittlauch-BIO-Sahnerahm und Rohkostsalat (1/2/3/a/a7/g)	Rinderboulette (a/c) mit Mischgemüse von BIO Erbsen, BIO Mais und BIO Karotten (g) dazu BIO Kartoffelpüree, (5/g/l) Bratensoße und Rohkost (8/a/a1/a7)	Im Ofen gebackenes Hähnchenbrustfilet mit Honig und Orange mariniert dazu pikantes BIO Mais, BIO Kidneybohnen, BIO Paprika-Gemüse, BIO Naturreis und Rohkostsalat	BIO Vollkorn Nudeln (a/a1/a7/c'/f') mit Lachs-BIO-Sahne-Soße und Rohkost (a/a7/d/g)
	BIO Obst 	BIO Joghurt mit BIO Kirschen und BIO Milch und Vanillemark (g) 	BIO Obst 	BIO Joghurt mit BIO Heidelbeeren (g) 	Hausgemachter Karottensalat mit BIO Apfelwürfeln (3) 
	BE 5	BE 3	BE 7	BE 9	BE 8
	331 Kcal / 1392KJ / 4 Fett / 41 KH / 25 Eiweiß	425 Kcal / 1765KJ / 29 Fett / 30 KH / 9 Eiweiß	844 Kcal / 3515KJ / 48 Fett / 70 KH / 30 Eiweiß	632 Kcal / 2666KJ / 6 Fett / 102 KH / 39 Eiweiß	808 Kcal / 3374KJ / 41 Fett / 81 KH / 25 Eiweiß

Wir können nicht ausschließen, dass es zu Kreuzkontaminationen mit unten stehenden Stoffen/Lebensmitteln kommt:

Änderungen vorbehalten!

1 mit Farbstoff, 2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, a mit glutenhaltigem Getreide*, a1 mit Weizen*, a2 mit Roggen*, a3 mit Gerste*, a4 mit Hafer*, a7 mit Hybridstämme*, c mit Eiern*, d mit Fisch*, f mit Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, i mit Sellerie*, j mit Senf*, k mit Sesam*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten
(* = Allergene können in Spuren enthalten sein)

*Bio-Zutaten aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

*und Erzeugnissen daraus

nobis gGmbH Der Dienstleister, Triftstraße 38, 13127 Berlin