

# Speisekarte vom 15.11.2021 - 19.11.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gemüsepfanne nach "Italienischer-Art" mit BIO Aubergine, BIO Zucchini, BIO Paprika und Tomaten (3/5/6/l) dazu BIO Naturreis und Rohkost	BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Spinatrahmsauce aus BIO Spinat mit BIO Sahne verfeinert (g) und geriebener BIO Mozzarella dazu Rohkostsalat (g)	BIO Parboiled BIO Butter Reis (g) an buntem Gemüseragout aus Süßkartoffeln, BIO Karotten, BIO grünen Bohnen und BIO Tomatenwürfeln mit Kokosmilch, Curry und Zitronengras verfeinert dazu Rohkost	Im Ofen gebackene BIO-Spätzle mit BIO Gouda und BIO Sahne verfeinert (a/a1/a2/a3/a4/a5/c'/g) dazu Röstzwiebeln, (a/a1) Kresse-Soße mit BIO Milch und BIO Sahne und Rohkostsalat (a/a7/g)	Vorsuppe: Gemüsebrühe (3/i) Milchreis aus BIO Milchreis und BIO Milch (g) mit Zimt und Zucker, Apfelmus und Rohkost (3)
	BIO-Obst	BIO Erdbeer-BIO Apfel-Dessert mit BIO Quark (3/g)	BIO-Obst	BIO-Mango-BIO-Pfirsich-Quark aus BIO Quark mit feiner Vanillenote (g)	Karotten-Kohlrabi-Salat mit BIO Apfel verfeinert (3/a/a7)
	BE 9	BE 8	BE 6	BE 7	BE 11
	509 Kcal / 2153KJ / 6 Fett / 98 KH / 13 Eiweiß	628 Kcal / 2646KJ / 15 Fett / 90 KH / 28 Eiweiß	571 Kcal / 2394KJ / 30 Fett / 62 KH / 10 Eiweiß	1057 Kcal / 4390KJ / 70 Fett / 75 KH / 30 Eiweiß	629 Kcal / 2660KJ / 8 Fett / 115 KH / 22 Eiweiß
Menü 2	Vegetarische "Soljanka" mit BIO Tomatenwürfeln, BIO Kartoffelwürfeln, BIO Sellerie, BIO Paprika und Soja (2/3/8/f/i) dazu BIO Joghurt-BIO Kräuter-Dip, (3/g) BIO-Dinkelbrötchen und Rohkost (a/a1/a7/e'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k')	Im Ofen gebackenes Hähnchenbrustfilet mit Honig mariniert dazu Paprika-Zucchini-Ragout mit BIO Paprika und BIO Zucchini,, BIO Kartoffeln und Rohkostsalat (5/l)	Im Ofen gebackene Fleischbällchen (a/a1/a7/c/g/j) mit grünen BIO Bohnen, hausgemachtem Kartoffelpüree aus BIO Kartoffeln mit BIO Milch, (g) dazu Bratensoße und Rohkost (8/a/a1/a7)	Bunte Bauernpfanne (BIO Kartoffeln, BIO Möhren, BIO grüne Bohne, BIO Kidneybohnen) mit hausgemachtem Kräuterquark aus BIO Quark und Rohkostsalat (g)	Dillhappen vom Matjes (3/c/d/g/i/j) mit BIO Salzkartoffeln ,gehackten Kräutern und Rohkost
	BIO-Obst	BIO Erdbeer-BIO Apfel-Dessert mit BIO Quark (3/g)	BIO-Obst	BIO-Mango-BIO-Pfirsich-Quark aus BIO Quark mit feiner Vanillenote (g)	Karotten-Kohlrabi-Salat mit BIO Apfel verfeinert (3/a/a7)
	BE 6	BE 5	BE 7	BE 4	BE 5
	408 Kcal / 1713KJ / 6 Fett / 63 KH / 19 Eiweiß	368 Kcal / 1549KJ / 3 Fett / 51 KH / 32 Eiweiß	761 Kcal / 3176KJ / 42 Fett / 65 KH / 29 Eiweiß	278 Kcal / 1173KJ / 1 Fett / 39 KH / 26 Eiweiß	554 Kcal / 2298KJ / 39 Fett / 39 KH / 11 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt, 8 mit Süßungsmittel, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, a2 mit Roggen\*, a3 mit Gerste\*, a4 mit Hafer\*, a5 mit Dinkel\*, a7 mit Hybridstämme\*, c mit Eiern\*, d mit Fisch\*, e mit Erdnüssen\*, f mit Sojabohnen\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, h2 mit Haselnüssen, h3 mit Walnüssen, h4 mit Cashewnüssen, h5 mit Pekanüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenlandnüsse, 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