










Speisekarte vom 22.11.2021 - 26.11.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>BIO Blumenkohlröschen mit Schnittlauchsoße aus BIO Milch und BIO Sahne, (g/l') dazu BIO Kartoffeln und Rohkost (5/l)</p> <p></p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 7</p> <p>409 Kcal / 1716KJ / 9 Fett / 68 KH /12 Eiweiß</p>	<p>Vegetarisches Chilli mit Soja, BIO Mais, BIO Kidneybohnen, BIO Tomaten und BIO Paprika, (f) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkostsalat (a/a2/a3/a4/k)</p> <p></p> <p>BIO Joghurt mit BIO Pfirsichwürfeln (3/g)</p> <p>BE 5</p> <p>399 Kcal / 1675KJ / 2 Fett / 49 KH /41 Eiweiß</p>	<p>Gemüsebratling (a/a1/a3) mit Nudelsalat aus BIO-Vollkornnudeln mit hausgemachtem BIO-Spinat-Öl und Tomaten mit gerösteten Sonnenblumenkernen (a/a7) dazu Kresse-Kräuter-Quark aus BIO Quark und Rohkost (g)</p> <p></p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 6</p> <p>471 Kcal / 1984KJ / 13 Fett / 66 KH /19 Eiweiß</p>	<p>BIO Dampfkartoffeln mit Kräuterquark aus BIO Quark mit BIO Milch (g)</p> <p></p> <p>Gemügesticks</p> <p>BE 4</p> <p>277 Kcal / 1168KJ / 1 Fett / 40 KH /24 Eiweiß</p>	<p>Kichererbsen-Gemüse Ragout mit BIO Brokkoli, BIO Paprika und BIO Sahne verfeinert (3/g) dazu BIO-Kartoffelpüree, (g) Kräutermischung und Rohkostsalat</p> <p></p> <p>BIO Quark mit BIO Apfel und BIO Haferflocken (3/a/a1'/a2'/a4/g)</p> <p>BE 5</p> <p>427 Kcal / 1774KJ / 17 Fett / 49 KH /13 Eiweiß</p>
	Menü 2	<p>Buntes Kartoffel-Kürbis-Gulasch mit grünen BIO Bohnen, Süßkartoffeln, BIO Kartoffeln und BIO-Karotten, (3) dazu BIO Joghurt-Kräuter-Creme und Rohkost (3/5/g/l)</p> <p></p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 4</p> <p>265 Kcal / 1101KJ / 4 Fett / 41 KH /10 Eiweiß</p>	<p>BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Gemüse-Bolognese von BIO Sellerie, BIO Zucchini und BIO Karotten, (i) dazu geriebener BIO-Käse und Rohkostsalat (g)</p> <p></p> <p>BIO Joghurt mit BIO Pfirsichwürfeln (3/g)</p> <p>BE 9</p> <p>1058 Kcal / 4411KJ / 60 Fett / 100 KH /24 Eiweiß</p>	<p>Bunte Gemüsepfanne mit Chinakohl, BIO Champignons, Kaiserschoten und BIO Paprika, (k) dazu gebackenes Hähnchenbrustfilet (3) mit Tomaten-Ingwer-Dip, BIO Cous-Cous und Rohkost (a/a7)</p> <p></p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 7</p> <p>733 Kcal / 3073KJ / 31 Fett / 67 KH /39 Eiweiß</p>	<p>BIO-Geflügelstreifen "Gyros Art", (a/f) dazu Tzatziki mit BIO Joghurt, (g) und BIO Parboiled-BIO Butter Reis und Rohkost (g)</p> <p></p> <p>Gemügesticks</p> <p>BE 5</p> <p>712 Kcal / 2975KJ / 30 Fett / 62 KH /47 Eiweiß</p>

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

Änderungen vorbehalten!

3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, a mit glutenhaltigem Getreide*, a1 mit Weizen*, a2 mit Roggen*, a3 mit Gerste*, a4 mit Hafer*, a7 mit Hybridstämme*, d mit Fisch*, f mit Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, i mit Sellerie*, 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