



Speisekarte vom 06.12.2021 - 10.12.2021 Speiseplan BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gemüsesuppe mit buntem BIO Gemüse (i) und BIO-Gabelspaghetti Einlage (a/a7) dazu Kräuter und Rohkost	BIO-Spirelli (a/a7) mit Schwarzwurzel-BIO Sahne-Kräuter-Soße (3/a/a7/g) dazu geriebener BIO Käse und Rohkostsalat (g)	Vegetarische Zucchini (2/g) mit Mischgemüse in BIO Sahnerahm von BIO Erbse, BIO Mais und BIO Karotte (a/a7/g) dazu BIO Bulgur und Rohkost (a/a7)	BIO-Vollkornnudeln (a/a7) Möhren-Gemüesoße mit BIO Möhren (g) BIO Käse, (g) Petersilie und Rohkostsalat	Buntes gebratenes Asia-Gemüse mit BIO Mango (a'/a1'/a2'/a3'/a4'/f'/i'/j'/k) mit gebackener Frühlingsrolle, (3/5/a'/l) süßer Chilli Soße und BIO Langkornreis dazu Rohkost (a/a1/a7/f/g/i)
	BIO Obst 	BIO Quark mit BIO Birne und Vanille (g) 	BIO-Obst 	BIO Joghurt mit BIO Johannisbeeren (g) 	Gemischter Blattsalat (3) BIO Joghurt-Dressing (3/5/g/l) 
	BE 9 471 Kcal / 1976KJ / 2 Fett / 93 KH / 15 Eiweiß	BE 7 568 Kcal / 2372KJ / 23 Fett / 69 KH / 18 Eiweiß	BE 7 717 Kcal / 2995KJ / 36 Fett / 74 KH / 20 Eiweiß	BE 10 690 Kcal / 2893KJ / 19 Fett / 101 KH / 23 Eiweiß	BE 15 926 Kcal / 3911KJ / 15 Fett / 178 KH / 17 Eiweiß
Menü 2	Bunter Gemüse Eintopf mit BIO Karotten, BIO Markerbsen, BIO Kartoffeln, Pastinaken und Rosenkohl (5/l) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Bio-Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (5/g/l) mit BIO Sahne-Soße und Rohkostsalat (a/a7/g)	Gebackenes Hähnchenbrustfilet (3) mit BIO Brokkoli - BIO Kürbis Gemüse, (g) Tomatensoße und BIO Kartoffeln dazu Rohkost (5/l)	BIO Rindergeschnetzeltes mit BIO Möhren und Broccoli dazu BIO Spätzle und Rohkostsalat (a1/a2/a3/a4/a5/a7/c'/g)	Fischsuppe mit buntem Gemüse, (d/i) BIO Reiseinlage, (a/a2/a3/a4/a7) BIO saure Sahne und Rohkost
	BIO Obst 	BIO Quark mit BIO Birne und Vanille (g) 	BIO-Obst 	BIO Joghurt mit BIO Johannisbeeren (g) 	Gemischter Blattsalat (3) BIO Joghurt-Dressing (3/5/g/l) 
	BE 3 108 Kcal / 449KJ / 1 Fett / 18 KH / 4 Eiweiß	BE 4 1117 Kcal / 4621KJ / 98 Fett / 36 KH / 21 Eiweiß	BE 6 571 Kcal / 2384KJ / 21 Fett / 57 KH / 34 Eiweiß	BE 5 429 Kcal / 1797KJ / 11 Fett / 48 KH / 31 Eiweiß	BE 10 572 Kcal / 2410KJ / 3 Fett / 109 KH / 21 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 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*, 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