











Speisekarte vom 25.04.2022 - 29.04.2022 BIO Grundschule



17. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO Vollkornnudeln (a/a7) dazu Brokkoli-Soße mit BIO Brokkoli und BIO Sahne verfeinert, (a/a1/f'/g) BIO Gouda gerieben und Rohkost (g)	Im Ofen gebackener Tomaten-Fenchel-Auflauf (g) dazu Kräuter-Bulgur mit BIO Bulgur (a/a7)	BIO Vollkornreis dazu Champignonragout mit BIO Sahne und BIO Champignons, (3/g/l') Kräuterbeilage und Rohkost	Buntes Linsengemüse mit BIO Linsen in BIO Kokosmilch mit BIO Gemüse, (a'/a1'/a2'/a3'/a4'/f'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k') BIO Kartoffeln und Rohkostsalat	BIO Vollkorn-Nudeln (a/a7) mit Paprika-Rahm-Soße mit BIO Sahne, BIO Paprika und Blattspinatstreifen, (a/a7/g) dazu BIO Gouda gerieben und Rohkost (g)
					
	BIO Obst	Tomatensalat (3/5/l)	BIO Obst	BIO Quark mit BIO Birnen und BIO Haferflocken (3/a/a4/g)	Kokosjoghurt aus BIO Joghurt (g)
	BE 7	BE 6	BE 9	BE 9	BE 8
	523 Kcal / 2198KJ / 13 Fett / 76 KH / 21 Eiweiß	535 Kcal / 2240KJ / 20 Fett / 58 KH / 25 Eiweiß	543 Kcal / 2280KJ / 10 Fett / 95 KH / 15 Eiweiß	711 Kcal / 2979KJ / 25 Fett / 91 KH / 23 Eiweiß	658 Kcal / 2748KJ / 27 Fett / 81 KH / 19 Eiweiß
Menü 2	Tomaten-Karottensuppe mit BIO Tomaten und BIO Karotte (i) dazu BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Paniertes Seelachsfilet (2/3/9/a/a1/a7/d/j) mit Karotten in Rahm mit BIO Sahne und BIO Karotten (g) dazu BIO Kartoffeln	Hähnchenbrustfilet mit BIO Gouda und Kräutern überbacken (g) dazu Romanesco, BIO Kartoffelpüree, (g) Bratensoße und Rohkost (1/a/a1/a7)	Rinder Rahm Gulasch mit BIO Rind und BIO Sahne verfeinert (a/a1/f'/g) dazu BIO Spätzle, Kräuterbeilage und Rohkostsalat (a1/a7/c'/g)	Spinatbeilage aus BIO Spinat (g) mit Rührei, (1/c/g) BIO Kartoffeln und Rohkost
					
	BIO Obst	Tomatensalat (3/5/l)	BIO Obst	BIO Quark mit BIO Birnen und BIO Haferflocken (3/a/a4/g)	Kokosjoghurt aus BIO Joghurt (g)
	BE 3	BE 7	BE 6	BE 7	BE 5
	198 Kcal / 821KJ / 2 Fett / 28 KH / 9 Eiweiß	606 Kcal / 2542KJ / 21 Fett / 71 KH / 30 Eiweiß	620 Kcal / 2584KJ / 29 Fett / 56 KH / 30 Eiweiß	536 Kcal / 2246KJ / 16 Fett / 68 KH / 28 Eiweiß	652 Kcal / 2712KJ / 40 Fett / 44 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, 9 mit Phosphat, 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)*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, h2 mit Haselnüssen, h3 mit Walnüssen, h4 mit Cashewnüssen, h5 mit Pekannüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, 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