







Speisekarte vom 04.07.2022 - 08.07.2022 BIO Grundschule



27. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>Gedämpfte Blumenkohlröschen aus BIO Blumenkohl dazu Schnittlauchsoße mit BIO Milch und BIO Sahne, (g/l') BIO Kartoffeln und Rohkost</p> 	<p>Vegetarisches Chilli mit Soja, BIO Mais, BIO Kidneybohnen, BIO Tomaten und BIO Paprika, dazu BIO-Dinkelbrötchen und Rohkostsalat (a/a2/a3/a4/k)</p> 	<p>Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen (a/a1/c/g/i) mit Nudelsalat aus BIO-Vollkornnudeln in hausgemachtem Spinat-Parmesan-Öl mit BIO Spinat und BIO Olivenöl, Tomaten und gerösteten Sonnenblumenkernen (2/a/a7/c/g) dazu Joghurt-Schnittlauch-Dip mit BIO Joghurt und Rohkost (g)</p> 	<p>BIO Dampfkartoffeln mit Kräuterquark aus BIO Quark und BIO Milch (g) dazu Kräuterbeilage</p> 	<p>Gebratene Reismudeln(a/a1/a2) mit buntem BIO Gemüse(f) in süßer Tomatensauce(a/a1/a2) mit BIO Tomaten (g) Kräutermischung und Rohkostsalat</p> 
	<p>BIO Obst</p> <p>BE 6</p> <p>406 Kcal / 1698KJ / 9 Fett / 65 KH /12 Eiweiß</p>	<p>Pfirsichjoghurt mit BIO Joghurt und BIO Pfirsichwürfeln (3/g)</p> <p>BE 5</p> <p>296 Kcal / 1242KJ / 3 Fett / 50 KH /14 Eiweiß</p>	<p>BIO Obst</p> <p>BE 6</p> <p>656 Kcal / 2752KJ / 24 Fett / 66 KH /40 Eiweiß</p>	<p>Gemügesticks</p> <p>BE 4</p> <p>278 Kcal / 1173KJ / 1 Fett / 40 KH /24 Eiweiß</p>	<p>Apfelquark mit BIO Apfel und BIO Quark (3/g)</p> <p>BE 5</p> <p>407 Kcal / 1690KJ / 16 Fett / 47 KH /12 Eiweiß</p>
Menü 2	<p>Buntes Kartoffel-Kürbis-Gulasch mit grünen BIO Bohnen, Süßkartoffeln, BIO Kartoffeln und BIO-Karotten, dazu BIO Joghurt-Kräuter-Creme und Rohkost (g)</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>Bunte Gemüsepfanne mit Chinakohl, BIO Champignons, Kaiserschoten und BIO Paprika, (a'/f/k/l') dazu gebackenes Hähnchenbrustfilet, Tomaten-Mango-Dip, Langkornreis aus BIO Reis und Rohkost</p> 	<p>Fischragout in Senfsoße mit BIO Sahne verfeinert (a/a1/a7/d/g) dazu Paprika-Lauch-Gemüse mit BIO Paprika und Kräuter-Bulgur aus BIO Bulgur (a/a7)</p> 	<p>Geflügelstreifen "Gyros Art", (a/f) dazu Tzatziki mit BIO Joghurt, (g) Vollkornreis und Weißkrautsalat mit Möhrenstreifen aus BIO Möhren (g)</p> 
	<p>BIO Obst</p> <p>BE 4</p> <p>224 Kcal / 930KJ / 3 Fett / 36 KH /9 Eiweiß</p>	<p>Pfirsichjoghurt mit BIO Joghurt und BIO Pfirsichwürfeln (3/g)</p> <p>BE 9</p> <p>690 Kcal / 2898KJ / 20 Fett / 96 KH /26 Eiweiß</p>	<p>BIO Obst</p> <p>BE 11</p> <p>936 Kcal / 3941KJ / 25 Fett / 123 KH /49 Eiweiß</p>	<p>Gemügesticks</p> <p>BE 8</p> <p>794 Kcal / 3326KJ / 24 Fett / 94 KH /40 Eiweiß</p>	<p>Apfelquark mit BIO Apfel und BIO Quark (3/g)</p> <p>BE 7</p> <p>948 Kcal / 3958KJ / 40 Fett / 64 KH /79 Eiweiß</p>

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

Änderungen vorbehalten!

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 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 Pekanüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, 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