

Speisekarte vom 07.12.2020 - 11.12.2020 Bio-Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Bio-Blumenkohlröschen mit Schnittlauchsoße (g) und hausgemachtem Bio-Kartoffel-Möhrenpüree (g)	Chili sin Carne (a/a7'/f/g) mit Bio-Vollkornreis	Gemüse-Vollkorn-Bratling (a/a1/a7/c/i) mit einem Nudelsalat (a/a7) aus Bio-Vollkornnudeln	Im Ofen gebackene Falafelbällchen (a) mit einem Joghurt-Minz-Dip (g) aus Bio-Joghurt dazu Bio-Couscous (a/a7)	Gemüsestrudel (a/a7/c'/f'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/i) mit einem Currydip aus Bio-Quark (g) dazu Tomatenreis aus Bio-Vollkornreis
	Frisches Obst der Saison und Rohkost	Beerenjoghurt (g) mit Leinsamen und Rohkost (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	Bio-Obst und Rohkost	Apfel-Haferflockenquark mit Bio-Haferflocken und Bio-Quark (3/a/a4/g) und Rohkost	Spekulatiuscreme und Rohkost (a/a1/a7/c'/g/h'/h1'/h2')
	BE 5	BE 12	BE 10	BE 7	BE 10
	317 Kcal / 1322KJ / 11,5 Fett / 41,6 KH / 10,9 Eiweiß	842 Kcal / 3546KJ / 21,3 Fett / 131,5 KH / 25,7 Eiweiß	583 Kcal / 2463KJ / 3,9 Fett / 109,6 KH / 23,1 Eiweiß	655 Kcal / 2745KJ / 29,6 Fett / 73,2 KH / 20 Eiweiß	495 Kcal / 2097KJ / 3,6 Fett / 87,6 KH / 25,8 Eiweiß
Menü 2	grüner Bohnen Eintopf (i) mit Bio-Vollkornbrot (a/a2/a3/a4/k)	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) mit einer Thunfischtomatensoße (d) dazu geriebener Käse (g)	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (a/a7/c'/f'/g'/i/j) mit einer Tomatensoße (g) auf Bio-Vollkornreis	Zitronen Hähnchen (3) mit Bio-Butterkartoffeln (g) und Möhren-Mais-Gemüse (g) an einer Kräutersoße (a/a1/a7/g)	Entenkeule mit Apfel-Rotkohl dazu Bio-Kartoffeln und Lebkuchensoße (a/a1/a2'/a3'/a4'/a7/c/e/f/g/i'/j')
	Frisches Obst der Saison und Rohkost	Beerenjoghurt (g) mit Leinsamen und Rohkost (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	Bio-Obst und Rohkost	Apfel-Haferflockenquark mit Bio-Haferflocken und Bio-Quark (3/a/a4/g) und Rohkost	Spekulatiuscreme und Rohkost (a/a1/a7/c'/g/h'/h1'/h2')
	BE 3	BE 9	BE 10	BE 8	BE 10
	138 Kcal / 589KJ / 1,2 Fett / 19,9 KH / 10,7 Eiweiß	664 Kcal / 2803KJ / 13,9 Fett / 98,7 KH / 30,6 Eiweiß	689 Kcal / 2905KJ / 16 Fett / 107,6 KH / 23,6 Eiweiß	887 Kcal / 3712KJ / 39,4 Fett / 85 KH / 43,7 Eiweiß	1078 Kcal / 4526KJ / 53,4 Fett / 86,7 KH / 58,1 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

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*, 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/Queenslandnüsse, i mit Sellerie*, j mit Senf*, k mit Sesam*
(* = 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