

Speisekarte vom 01.02.2021 - 05.02.2021 Bio-Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gemüseauflauf (a/a1/a7/g) mit Bio-Kartoffeln, Spinat und Möhren (3/a/a7'/g) dazu Currysoße und Rohkost	Vegetarische Moussaka aus Bio-Kartoffeln, Aubergine, (3/5/c/g/l) Zucchini, Tomate und Paprika mit einer Käsehaube und Rohkost	Bulgur-Gemüsepfanne mit Bio-Bulgur und Bio-Gemüse (a/a7) dazu Kräutersoße (a/a1/a7/g)	Orientalisches Linsenragout (g) mit Bio-Gemüse, Kokos und Cumin dazu ein Mango- Joghurt- Dip und Bio-Bulgur (g) mit Paprika (a/a7) und Rohkost	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) in einer Paprikasoße aus Bio-Paprika (g) dazu geriebener Käse (g) und Rohkost
	Bio-Obst	Tomatensalat aus Bio-Tomaten und gerösteten Sonnenblumenkerne (a'/a2'/a3'/a4'/a7')	Frisches Obst der Saison	Kokosjoghurt (g) mit Chiasamen	Gemüsesticks mit Dip
	BE 6	BE 4	BE 9	BE 9	BE 7
	481 Kcal / 2020KJ / 20,2 Fett / 62 KH / 10,2 Eiweiß	401 Kcal / 1677KJ / 12,6 Fett / 47,8 KH / 21,6 Eiweiß	648 Kcal / 2720KJ / 20,8 Fett / 90,4 KH / 19,2 Eiweiß	646 Kcal / 2723KJ / 9 Fett / 107,6 KH / 23,7 Eiweiß	465 Kcal / 1956KJ / 10,9 Fett / 74,5 KH / 14,1 Eiweiß
Menü 2	Tomatensuppe (i) mit Bio-Mehrkornbrot (a/a2/a3/a4/k) und Rohkost	Hähnchenbrust "Cordon bleu" (2/a/a1/a7/g) mit Rahm-Mischgemüse (g) und hausgemachtem Bio-Kartoffelpüree und Rohkost (g)	Rahmgeschnetztes vom Bio-Rind (a/a1/a7/g/j) mit Bio-Champignons (a/a1/c') dazu Bio-Spätzle und Rohkost	Gebackene spanische Kartoffeltortilla aus Bio-Kartoffeln (c) und Ei dazu Bio-Spinat und Rohkost (g)	Gedünstetes Seelachsfilet (d/i) an Gemüsecurry mit Bio-Gemüse (f/g) und Bio-Vollkornreis und Rohkost
	Bio-Obst	Tomatensalat aus Bio-Tomaten und gerösteten Sonnenblumenkerne (a'/a2'/a3'/a4'/a7')	Frisches Obst der Saison	Kokosjoghurt (g) mit Chiasamen	Gemüsesticks mit Dip
	BE 3	BE 5	BE 7	BE 5	BE 8
	139 Kcal / 585KJ / 3,4 Fett / 20,5 KH / 4,2 Eiweiß	713 Kcal / 2990KJ / 35,6 Fett / 56,4 KH / 38,3 Eiweiß	714 Kcal / 2985KJ / 28,7 Fett / 75,9 KH / 36,1 Eiweiß	511 Kcal / 2133KJ / 18,4 Fett / 61,7 KH / 19,6 Eiweiß	774 Kcal / 3266KJ / 8 Fett / 96,2 KH / 76,2 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*, 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