











Speisekarte vom 15.03.2021 - 19.03.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gebäckene (2/g) Vegetarisch gefüllte Zucchini an BIO Möhren in Rahm dazu BIO Kartoffeln (a/a1/a7/g) und Rohkost	Indisches Curry mit BIO Kartoffeln , BIO Zucchini, BIO Karotten und Kicherbsen dazu BIO Vollkornreis und Rohkostsalat	Auflauf aus BIO Kartoffeln, (g) BIO Spinat und BIO Möhren mit Käse überbacken (g) dazu Creme Fraiche und Rohkost	Bunte Hirsepfanne aus BIO Hirse (3/g) mit (g) Joghurt - Minze - Dip und gehackter Petersilie und Rohkostsalat	BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Brokkolisouße (a/a1/a7/g) und Rohkost
					
	BIO Obst	Fruchtjoghurt (g) mit Leinsamen (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	Frisches Obst der Saison	BIO Quark mit Mango (g)	BIO Gemüsesticks mit Dip
	BE 10 720 Kcal / 3021KJ / 23 Fett / 103 KH / 23 Eiweiß	BE 11 751 Kcal / 3154KJ / 24 Fett / 113 KH / 17 Eiweiß	BE 3 365 Kcal / 1519KJ / 22 Fett / 27 KH / 13 Eiweiß	BE 8 668 Kcal / 2814KJ / 24 Fett / 84 KH / 27 Eiweiß	BE 7 512 Kcal / 2161KJ / 7 Fett / 87 KH / 22 Eiweiß
Menü 2	Gemüse-Kartoffel-Eintopf (i) mit BIO Möhren, BIO Sellerie, BIO Lauch, BIO Zucchini und BIO Kartoffelwürfeln dazu BIO-Mehrkornbrot (a/a2/a3/a4/a7) und Rohkost	Chilli con Carne mit BIO Rinderhackfleisch, BIO Kidneybohnen , BIO Mais und bunten Paprikastreifen dazu BIO Brötchen und Rohkostsalat (a/a7/e'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k')	Buntes Hühnerfrikassee (g) mit BIO Karotten , BIO Erbsen, Spargel und BIO Langkornreis und Rohkost	Vegetarische Kochklopse (c) in Kapernsouße (a/a7'/g) mit BIO Kartoffeln und Rohkostsalat	Gebratenes Seelachsfilet (a/a1/a7/d) auf Linsengemüse (i) mit BIO Vollkornreis und Rohkost
					
	BIO Obst	Fruchtjoghurt (g) mit Leinsamen (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	Frisches Obst der Saison	BIO Quark mit Mango (g)	BIO Gemüsesticks mit Dip
	BE 5 231 Kcal / 967KJ / 1 Fett / 45 KH / 8 Eiweiß	BE 5 341 Kcal / 1436KJ / 8 Fett / 42 KH / 23 Eiweiß	BE 6 605 Kcal / 2530KJ / 27 Fett / 58 KH / 30 Eiweiß	BE 4 443 Kcal / 1847KJ / 27 Fett / 33 KH / 17 Eiweiß	BE 9 680 Kcal / 2866KJ / 9 Fett / 103 KH / 45 Eiweiß

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*, 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*, 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