

Speisekarte vom 22.03.2021 - 26.03.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO Salzkartoffeln mit (g) Kräuterquark dazu Leinöl und Rohkost	Überbackener(3/5/a/a7/f/g/l) Tortelliniauflauf mit BIO Tortellinis mit Tomaten-Spinat-Soße(i) und Rohkostsalat	Gebratener BIO Reis mit Ei, (c) BIO Mais , BIO Möhren, BIO Zucchini und Rohkost	BIO Vollkornnudeln (a/a7) an einer Erbsen-Käsesoße (g) mit BIO Erbsen und Rohkostsalat	Gekochte Eier (c/g/j) mit BIO Kartoffeln und Dill Senfsoße
	BIO Obst	Erdbeerjoghurt (g)	Frisches Obst der Saison	BIO Joghurt mit Beeren (g)	Karottensalat (3)aus BIO Karotten
	BE 5	BE 8	BE 5	BE 9	BE 5
	391 Kcal / 1637KJ / 11 Fett / 47 KH /23 Eiweiß	621 Kcal / 2609KJ / 18 Fett / 83 KH /26 Eiweiß	369 Kcal / 1552KJ / 13 Fett / 51 KH /12 Eiweiß	912 Kcal / 3830KJ / 31 Fett / 102 KH /49 Eiweiß	473 Kcal / 1976KJ / 22 Fett / 43 KH /22 Eiweiß
Menü 2	Bunter Linseneintopf (i) mit Räuchertofu (a/a1/a7/f) dazu BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	BIO Kartoffel-Gnocchi mit (c/g) Hauseigenem Rotem Paprika Tomaten-Pesto und Rohkostsalat	Rinderboulette (a/c) mit BIO Erbsen und BIO Möhren dazu BIO Kartoffelpüree (g) an einer Bratensoße (a'/g)	Hähnchenbrust "Mexicana" mit pikantem BIO Mais BIO Kidneybohnen , BIO Paprika dazu BIO Vollkornreis und Rohkostsalat	BIO Vollkorn Penne (a/a7) in Lachs-Sahnesoße mit (d/g) Cocktailtomaten und Blattspinatstreifen
	BIO Obst	Erdbeerjoghurt (g)	Frisches Obst der Saison	BIO Joghurt mit Beeren (g)	Karottensalat(3)aus BIO Karotten
	BE 5	BE 8	BE 10	BE 9	BE 2
	343 Kcal / 1435KJ / 5 Fett / 46 KH /29 Eiweiß	527 Kcal / 2198KJ / 15 Fett / 81 KH /14 Eiweiß	1120 Kcal / 4673KJ / 52 Fett / 112 KH /43 Eiweiß	630 Kcal / 2661KJ / 6 Fett / 98 KH /41 Eiweiß	254 Kcal / 1057KJ / 17 Fett / 7 KH /16 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

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