Viel Frische, viel Bio, viel lecker.

leckerbiss
Mittagstisch & Catering

Speisekarte vom
18.12.2023 - 22.12.2023

Oberschule an der
Kurt-Schumacher-Allee

Montag	**Bio Kartoffeltasche** 4/g **Bio Paprika-Zwiebelgemüse** 4 **und Bio Reis,** a' **dazu Bio Fruchtquark Erdbeere** g	**Bio Sojageschnetzeltes mit Paprika und Mais** a'/f/i' **Bio Tomatensauce** 4 **Kartoffelrösti,** a/a1/c **dazu Bio Fruchtquark Erdbeere** g	
	519 kcal, 2169 kJoule, 16 g Eiweiß, 18 g Fett, 70 g KH, 8 mg GsFs, 3 mg Salz, 7 mg KMD	378 kcal, 1593 kJoule, 27 g Eiweiß, 6 g Fett, 50 g KH, 2 mg GsFs, 13 mg Salz, 12 mg KMD	
Dienstag	**Bio vegetarische Köttbullar** a/a1/a4 **serviert mit Bio Rahmsauce,** g **Bio Kartoffelpüree,** g **dazu Bio Rohkost**	**Bio Rinder Köttbullar** a/a1/c **serviert mit dunkler Bio Rahmsauce und** g/i/l **Bio Kartoffelpüree,** g **dazu Bio Rohkost**	**Bio Penne mit** a/a1 **Bio Tomaten Rahmsauce** 4/g **dazu Bio Rohkost**
	447 kcal, 1870 kJoule, 12 g Eiweiß, 17 g Fett, 59 g KH, 7 mg GsFs, 8 mg Salz, 11 mg KMD	476 kcal, 1978 kJoule, 22 g Eiweiß, 25 g Fett, 40 g KH, 11 mg GsFs, 3 mg Salz, 7 mg KMD	369 kcal, 1556 kJoule, 12 g Eiweiß, 5 g Fett, 66 g KH, 3 mg GsFs, 3 mg Salz, 9 mg KMD
Mittwoch	**Bio Gemüseeintopf** g/i **mit Bio Vollkorn Gemüse Maultaschen** a/a1/c/f' **und Bio Baguette,** a1/a3/h1'/h 2'/h3'/h4'/h 5'/h6'/h7'/h **dazu Bio Panna Cotta und Bio Birnenkompott** g	**Bio Gemüseeintopf** g/i **Bio Geflügelbockwurst** 2 **Bio Baguette,** a1/a3/h1'/h 2'/h3'/h4'/h 5'/h6'/h7'/h **dazu Bio Panna Cotta und Bio Birnenkompott** g	
	606 kcal, 2533 kJoule, 23 g Eiweiß, 16 g Fett, 101 g KH, 9 mg GsFs, 3 mg Salz, 22 mg KMD	618 kcal, 2577 kJoule, 24 g Eiweiß, 27 g Fett, 79 g KH, 12 mg GsFs, 4 mg Salz, 22 mg KMD	
Donnerstag	**Bio Veggie Nuggets** a/c/f **mit Bio Ketchup,** 9 **Bio Mais-Gemüse und** **Bio Kartoffelecken,** **dazu Bio Obst**	**MSC Fisch Kibbelinge** a/a1/d **mit Bio Ketchup,** 9 **Bio Mais-Gemüse und** **Bio Kartoffelecken,** **dazu Bio Obst**	**Bio Penne mit** a/a1 **Bio Rahmsauce,** g **dazu Bio Obst**
	490 kcal, 1241 kJoule, 7 g Eiweiß, 6 g Fett, 60 g KH, 1 mg GsFs, 3 mg Salz, 19 mg KMD	670 kcal, 1995 kJoule, 24 g Eiweiß, 9 g Fett, 80 g KH, 1 mg GsFs, 3 mg Salz, 19 mg KMD	421 kcal, 1771 kJoule, 12 g Eiweiß, 10 g Fett, 71 g KH, 5 mg GsFs, 7 mg Salz, 11 mg KMD
Freitag	**Mini Frühlingsrolle** 4/a/i **mit buntem Bio Reis** a'/i **und Bio Sweet Chili Sauce,** 9/14a **dazu Bio Orangen Joghurt** g	**Frühlingsrollen Chicken** a/a1/c **mit Bio Reis** a' **und Bio Sweet Chili Sauce,** 9/14a **dazu Bio Orangen Joghurt** g	
	337 kcal, 1416 kJoule, 10 g Eiweiß, 6 g Fett, 56 g KH, 1 mg GsFs, 3 mg Salz, 21 mg KMD	577 kcal, 2415 kJoule, 20 g Eiweiß, 13 g Fett, 90 g KH, 2 mg GsFs, 5 mg Salz, 16 mg KMD	

Zusatzstoffe: 2 mit Konservierungsstoff, 4 mit Antioxidationsmittel, 9 mit Süßungsmittel(n), 14a mit einer Zuckerart und Süßungsmittel
Allergene: a Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, a1 Weizen und Weizenerzeugnisse, a3 Gerste und Gersteerzeugnisse, a4 Hafer und Hafererzeugnisse, c Eier und -erzeugnisse, d Fisch und -erzeugnisse, f Soja und -erzeugnisse, g Milch und -erzeugnisse, h1 Mandeln, h2 Haselnüsse, h3 Walnüsse, h4 Kaschunüsse, h5 Pekanüsse, h6 Paranüsse, h7 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, h8 Pistazien, i Sellerie und -erzeugnisse, k Sesamsamen und -erzeugnisse, l Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben
(´ = Allergene können in Spuren enthalten sein)

mit Schwein · mit Rind · mit Geflügel · mit Fisch · mit Lamm/Schaf
mit Wild · vegetarisch · enthält Lactose · mit Ei · mit Gluten · vegan

DE-ÖKO-006

Wir wünschen einen guten Appetit!

leckerbiss GmbH
Geschäftsführer: Stefan Baeßler
HRB Bremen, Nr. 32714
Ust-IdNr. DE313768784