

Viel Frische, viel Bio, viel lecker.

**leckerbiss**

Mittagstisch & Catering

**IGS**

**Stammessen**

**Speisekarte vom**

**07.12.2020 - 11.12.2020**

<b>Montag</b>	Cannelloni mit Ricotta und Spinat - gefüllt <sup>a,a1,p,c,g</sup> Fruchtquark Mandarine <sup>p,g</sup> Salatbar <sup>p,g</sup> Fitness Baguette <sup>a,a1,a2,a3,a4,k</sup>	
	599 kcal, 2522 kJoule, 31 g Eiweiß, 20 g Fett, 72 g KH, 7 g GsFs, 4 g Salz, 12 g KMD	
<b>Dienstag</b>	Bio Vollkorn Penne <sup>a,a1,a7,f</sup> Bio Tomatensauce Obst <sup>8</sup> Salatbar Fitness Baguette <sup>a,a1,a2,a3,a4,k</sup>	Bio Vollkorn Penne <sup>a,a1,a7,f</sup> Tomatensauce Rindfleischbällchen Hartkäse gerieben <sup>9</sup> Obst <sup>8</sup> Salatbar Fitness Baguette <sup>a,a1,a2,a3,a4,k</sup>
	751 kcal, 3177 kJoule, 24 g Eiweiß, 4 g Fett, 150 g KH, 0 g GsFs, 1 g Salz, 12 g KMD	990 kcal, 4197 kJoule, 38 g Eiweiß, 23 g Fett, 156 g KH, 8 g GsFs, 3 g Salz, 11 g KMD
<b>Mittwoch</b>	Chili sin Carne <sup>f</sup> Fitness Baguette <sup>a,a1,a2,a3,a4,k</sup> Bio Vanille-Pudding <sup>p</sup> Salatbar Fitness Baguette <sup>a,a1,a2,a3,a4,k</sup>	
	503 kcal, 2111 kJoule, 19 g Eiweiß, 11 g Fett, 78 g KH, 2 g GsFs, 5 g Salz, 15 g KMD	
<b>Donnerstag</b>	Bio Spiegelei <sup>4,c</sup> Erbsen-Möhrengemüse Bio Salzkartoffeln Obst <sup>8</sup> Salatbar Fitness Baguette <sup>a,a1,a2,a3,a4,k</sup>	Seelachs im Knuspermantel <sup>a,d</sup> Erbsen-Möhrengemüse Bio Salzkartoffeln Obst <sup>8</sup> Salatbar Fitness Baguette <sup>a,a1,a2,a3,a4,k</sup>
	466 kcal, 1950 kJoule, 22 g Eiweiß, 17 g Fett, 53 g KH, 4 g GsFs, 2 g Salz, 15 g KMD	436 kcal, 1830 kJoule, 21 g Eiweiß, 9 g Fett, 63 g KH, 0 g GsFs, 1 g Salz, 13 g KMD
<b>Freitag</b>	Bio Spaghetti <sup>a</sup> Kürbis-Ricotta-Sauce <sup>4,p,g</sup> Hartkäse gerieben <sup>9</sup> Bauernsalat <sup>4</sup> Salatbar Fitness Baguette <sup>a,a1,a2,a3,a4,k</sup>	
	899 kcal, 3785 kJoule, 34 g Eiweiß, 20 g Fett, 141 g KH, 8 g GsFs, 5 g Salz, 13 g KMD	
<p>Zusatzstoffe: (4) mit Antioxidationsmittel*; (8) gewachst* Allergene: (a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse; (a3) Gerste und Gersteerzeugnisse; (a4) Hafer und Hafererzeugnisse; (a7) Hybridstämme; (p) Laktose; (c) Eier und -erzeugnisse; (d) Fisch und -erzeugnisse; (f) Soja und -erzeugnisse; (g) Milch und -erzeugnisse; (k) Sesamsamen und -erzeugnisse [* Kennzeichnung gesetzlich vorgegeben]</p>		

**Wir wünschen einen guten Appetit!**



DE-ÖKO-006



leckerbiss GmbH

Geschäftsführer: Stefan Baeßler  
HRB Bremen, Nr. 32714  
USt-IdNr. DE313768784