










Speisekarte vom 13.09.2021 - 17.09.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>BIO Kartoffel-BIO Blumenkohl-Auflauf mit BIO Käse und Kräutern gebacken (a/a7/g) dazu fruchtige Currysoße mit BIO Sahne verfeinert und Rohkost (a/a1/a7/g)</p> <p></p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 9</p> <p>1255 Kcal / 5228KJ / 71 Fett / 101 KH / 48 Eiweiß</p>	<p>Im Ofen gebackener Tomaten-Fenchel-Auflauf (g) mit BIO Kräuter-Bulgur und Rohkostsalat (a/a7)</p> <p></p> <p>BIO Quark mit BIO Birnen und BIO Haferflocken (3/a/a4/g)</p> <p>BE 6</p> <p>538 Kcal / 2251KJ / 21 Fett / 58 KH / 24 Eiweiß</p>	<p>Erbsen-BIO-Kartoffel-Püree mit BIO Frischkäse verfeinert (g) dazu Möhren-Kräuter-Gemüse mit BIO Joghurt verfeinert und Rohkost (g)</p> <p></p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 4</p> <p>522 Kcal / 2174KJ / 31 Fett / 39 KH / 17 Eiweiß</p>	<p>Rote und schwarze BIO Linsen mit BIO Kokosmilch, BIO Karotten, BIO Mango und BIO saurer Sahne (a'/a1'/a2'/a3'/a4'/a5'/a6'/f'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k') mit BIO-Naturreis und Rohkostsalat</p> <p></p> <p>Kokosjoghurt aus BIO Joghurt (e'/f'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h7'/k/l')</p> <p>BE 12</p> <p>945 Kcal / 3962KJ / 31 Fett / 134 KH / 27 Eiweiß</p>	<p>BIO Vollkorn-Nudeln (a/a7) mit Paprika-BIO-Rahm-Soße und Blattspinatstreifen, (a/a7/g) dazu BIO Gouda gerieben und Rohkost (g)</p> <p></p> <p>Tomatensalat aus BIO Tomaten (3/5/l) mit gerösteten Sonnenblumenkernen</p> <p>BE 7</p> <p>663 Kcal / 2765KJ / 27 Fett / 80 KH / 19 Eiweiß</p>
	Menü 2	<p>Tomatensuppe mit BIO Tomaten und Basilikum dazu BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)</p> <p></p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 3</p> <p>206 Kcal / 855KJ / 3 Fett / 31 KH / 6 Eiweiß</p>	<p>Rinder-Rahm-Gulasch mit BIO Rindfleisch, BIO Sahne und zweifarbigem Karotten (a/a1/a7/g) dazu BIO Spätzle mit Petersilien-BIO-Butter verfeinert und Rohkostsalat (a/a1/a2/a3/a4/a5/c'/g)</p> <p></p> <p>BIO Quark mit BIO Birnen und BIO Haferflocken (3/a/a4/g)</p> <p>BE 7</p> <p>531 Kcal / 2226KJ / 16 Fett / 66 KH / 28 Eiweiß</p>	<p>Hähnchenbrust mit BIO Gouda, Kräutern und Kochschinken überbacken (2/3/9/a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g/h'/h7'/i'/j') dazu BIO Rahm Mischgemüse aus BIO Erbsen und BIO Möhren (a/a7/g) mit BIO Kartoffelpüree, (5/g/l) Bratensoße und Rohkost (8/a/a1/a7)</p> <p></p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 7</p> <p>802 Kcal / 3354KJ / 35 Fett / 77 KH / 41 Eiweiß</p>	<p>Gebackener "Auflauf Spanischer Art" aus BIO Kartoffeln und Paprika mit Ei (3/c) dazu Spinat-Basilikum-Pesto und Rohkostsalat (3/c/g)</p> <p></p> <p>Kokosjoghurt aus BIO Joghurt (e'/f'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h7'/k/l')</p> <p>BE 5</p> <p>699 Kcal / 2895KJ / 49 Fett / 44 KH / 17 Eiweiß</p>

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

Änderungen vorbehalten!

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, 9 mit Phosphat, a mit glutenhaltigem Getreide*, a1 mit Weizen*, a2 mit Roggen*, a3 mit Gerste*, a4 mit Hafer*, a5 mit Dinkel*, a6 mit Khorasan-Weizen (Kamut)*, 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*, 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