










# Speisekarte vom 20.09.2021 - 24.09.2021 BIO Grundschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>Bunte Gemüsepfanne nach "Italienischer-Art" mit BIO Aubergine, BIO Zucchini, BIO Paprika und Tomaten (3/5/6/l) dazu BIO Naturreis und Rohkost</p> 	<p>BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Spinatrahmsoße aus BIO Spinat mit BIO Sahne verfeinert dazu Rohkostsalat (g) (g)</p> 	<p>BIO Parboiled BIO Butter Reis (g) an buntem Gemüseragout aus Süßkartoffeln, zweierlei Karotten, BIO grünen Bohnen und BIO Tomatenwürfeln mit Kokosmilch, Curry und Zitronengras verfeinert dazu Rohkost</p> 	<p>Im Ofen gebackene BIO-Spätzle mit BIO Gouda und BIO Sahne verfeinert (a/a1/a2/a3/a4/a5/c'/g) dazu Röstzwiebeln, (a/a1) Kresse-Soße mit BIO Milch und BIO Sahne und Rohkostsalat (a/a7/g)</p> 	<p>Vorsuppe: Gemüsebrühe (3/i) Milchreis aus BIO Milchreis und BIO Milch (g) mit Zimt und Zucker, Apfelmus und Rohkost (3)</p> 
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 9</p> <p>510 Kcal / 2157KJ / 6 Fett / 98 KH / 13 Eiweiß</p>	<p>BIO Erdbeer-BIO Apfel-Dessert mit BIO Quark (3/g)</p> <p>BE 8</p> <p>628 Kcal / 2646KJ / 15 Fett / 90 KH / 28 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 6</p> <p>581 Kcal / 2425KJ / 31 Fett / 62 KH / 10 Eiweiß</p>	<p>BIO-Mango-BIO-Pfirsich-Quark aus BIO Quark mit feiner Vanillenote (g)</p> <p>BE 7</p> <p>1057 Kcal / 4390KJ / 70 Fett / 75 KH / 30 Eiweiß</p>	<p>Tabouleh (Bulgursalat) mit BIO Bulgur, Minze, Tomate, Gurke und Zitrone (3/a/a7)</p> <p>BE 11</p> <p>627 Kcal / 2656KJ / 8 Fett / 115 KH / 22 Eiweiß</p>
Menü 2	<p>Vegetarische "Soljanka" mit BIO Tomatenwürfeln, BIO Kartoffelwürfeln, BIO Sellerie, BIO Paprika und Soja (2/3/8/f/i) dazu BIO Joghurt-BIO Kräuter-Dip, (3/g) BIO-Dinkelbrötchen und Rohkost (a/a1/a7/e'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k')</p> 	<p>Im Ofen gebackenes Hähnchenbrustfilet mit BIO-Orange mariniert dazu BIO Paprika-BIO Zucchini-Ragout, und Rohkostsalat (a/a7)</p> 	<p>Im Ofen gebackene Fleischbällchen (a/a1/a7/c/g/j) mit grünen BIO Bohnen, hausgemachtem Kartoffelpüree aus BIO Kartoffeln mit BIO Milch, (5/g/l) dazu Bratensoße und Rohkost (1/a/a1/a7)</p> 	<p>Bunte Bauernpfanne (BIO Kartoffeln, BIO Möhren, BIO grüne Bohne, BIO Kidneybohnen) mit hausgemachtem Kräuterquark aus BIO Quark und Rohkostsalat (g)</p> 	<p>Dillhappen vom Matjes (c/d/g/j) mit BIO Salzkartoffeln, gehackten Kräutern und Rohkost (5/l)</p> 
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 6</p> <p>406 Kcal / 1703KJ / 7 Fett / 62 KH / 19 Eiweiß</p>	<p>BIO Erdbeer-BIO Apfel-Dessert mit BIO Quark (3/g)</p> <p>BE 5</p> <p>392 Kcal / 1652KJ / 4 Fett / 52 KH / 33 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 5</p> <p>642 Kcal / 2676KJ / 40 Fett / 43 KH / 27 Eiweiß</p>	<p>BIO-Mango-BIO-Pfirsich-Quark aus BIO Quark mit feiner Vanillenote (g)</p> <p>BE 4</p> <p>278 Kcal / 1173KJ / 1 Fett / 39 KH / 26 Eiweiß</p>	<p>Tabouleh (Bulgursalat) mit BIO Bulgur, Minze, Tomate, Gurke und Zitrone (3/a/a7)</p> <p>BE 2</p> <p>366 Kcal / 1516KJ / 32 Fett / 10 KH / 9 Eiweiß</p>

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

Änderungen vorbehalten!

1 mit Farbstoff, 2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt, 8 mit Süßungsmittel, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, a2 mit Roggen\*, a3 mit Gerste\*, a4 mit Hafer\*, a5 mit Dinkel\*, 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 Pekannüssen, 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