

# Speisekarte vom 27.09.2021 - 01.10.2021 BIO Grundschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	<p>BIO Blumenkohlröschen mit Schnittlauchsoße aus BIO Milch und BIO Sahne, (g/l') dazu BIO-Kartoffelpüree mit BIO Karottenwürfeln und Rohkost (5/g/l)</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>Vegetarisches Chilli mit Soja, BIO Mais, BIO Kidneybohnen, BIO Tomaten und BIO Paprika, (f) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkostsalat (a/a2/a3/a4/k)</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>Gebackene Süßkartoffelspalten mit Nudelsalat aus BIO-Vollkornnudeln mit hausgemachtem BIO-Spinat-Öl und Tomaten mit gerösteten Sonnenblumenkernen (a/a1/a7/c/f'/g) dazu Kresse-Kräuter-Quark aus BIO Quark und Rohkost (g)</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>BIO Dampfkartoffeln mit (5/l) Sommerlicher Tomatenquark aus BIO Quark und BIO Joghurt und Rohkost (g)</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>Kichererbsen-BIO Brokkoli, BIO-Paprika-Ragout mit BIO Sahne verfeinert (3/g) dazu BIO-Kartoffelpüree, (5/g/l) Kräutermischung und Rohkostsalat</p> <p style="text-align: right;"></p>
	<p>BIO Obst</p> <p>BE 4</p> <p>338 Kcal / 1416KJ / 17,7 Fett / 32,6 KH / 11,4 Eiweiß</p>	<p>BIO Joghurt mit BIO Pfirsichwürfeln (3/g)</p> <p>BE 5</p> <p>409 Kcal / 1714KJ / 2,2 Fett / 50,6 KH / 40,9 Eiweiß</p>	<p>BIO Obst</p> <p>BE 9</p> <p>681 Kcal / 2860KJ / 17,6 Fett / 95,6 KH / 31,2 Eiweiß</p>	<p>Gemügesticks mit Kräuterquark aus BIO Quark (g)</p> <p>BE 2</p> <p>63 Kcal / 264KJ / 0,9 Fett / 5,8 KH / 7,5 Eiweiß</p>	<p>BIO Quark mit BIO Apfel und BIO Haferflocken (3/a/a1'/a2'/a4/g)</p> <p>BE 3</p> <p>321 Kcal / 1327KJ / 17 Fett / 26,5 KH / 9,9 Eiweiß</p>
<b>Menü 2</b>	<p>Buntes BIO-Kartoffel-BIO-Kürbis-Gulasch mit grünen BIO Erbsen, Süßkartoffeln und BIO-Karotten, dazu BIO Joghurt-Kräuter-Creme und Rohkost (3/5/g/l)</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Gemüse-Bolognese von BIO Sellerie, BIO Zucchini und BIO Karotten, (i) dazu geriebener BIO-Käse und Rohkostsalat (g)</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>Bunte Gemüsepfanne mit Chinakohl, BIO Champignons, Kaiserschoten und BIO Paprika, (1/2/3/k) dazu gebackenes Hähnchenbrustfilet (3) mit Tomaten-Ingwer-Dip, BIO Cous-Cous und Rohkost (a/a7)</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>BIO-Geflügelstreifen "Gyros Art", (a/f) dazu Tzatziki mit BIO Joghurt, (g) und BIO Parboiled-BIO Butter Reis und Rohkost (g)</p> <p style="text-align: right;"></p>	<p>Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit BIO Sahne verfeinert (a/a1/a7/d/g) mit BIO-Paprika-BIO-Lauch-Gemüse, BIO-Bulgur und Rohkostsalat (a/a7)</p> <p style="text-align: right;"></p>
	<p>BIO Obst</p> <p>BE 4</p> <p>256 Kcal / 1063KJ / 3 Fett / 40,9 KH / 9,6 Eiweiß</p>	<p>BIO Joghurt mit BIO Pfirsichwürfeln (3/g)</p> <p>BE 9</p> <p>1058 Kcal / 4411KJ / 59,5 Fett / 99,8 KH / 23,9 Eiweiß</p>	<p>BIO Obst</p> <p>BE 7</p> <p>761 Kcal / 3193KJ / 32,3 Fett / 69,5 KH / 42,2 Eiweiß</p>	<p>Gemügesticks mit Kräuterquark aus BIO Quark (g)</p> <p>BE 6</p> <p>718 Kcal / 2997KJ / 30,6 Fett / 60,2 KH / 47 Eiweiß</p>	<p>BIO Quark mit BIO Apfel und BIO Haferflocken (3/a/a1'/a2'/a4/g)</p> <p>BE 7</p> <p>583 Kcal / 2412KJ / 14,9 Fett / 73,7 KH / 26,4 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, 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\*, 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