

Speisekarte vom 04.10.2021 - 08.10.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO-Vollkornnudeln (a/a7) dazu Tomatensoße mit BIO Tomatenwürfeln nach "Neapolitanischer-Art" mit Knoblauch und Olivenöl, dazu geriebener BIO Käse und Rohkost (g)	Gebackene BIO Kartoffeln mit Rosmarin, dazu buntes BIO-Kürbis-BIO-Brokkoli-Gemüse, mit BIO-Joghurt-Kräuter-Creme und Rohkostsalat (3/5/g/l)	Überbackene BIO Kartoffeln (BIO-Milch, BIO-Sahne, BIO-Gouda) (3/c/g) mit BIO Karotten-BIO Kürbisgemüse und Rohkost	BIO Spirelli (a/a7) mit vegetarischer "Bolognese" (BIO Erbsen, BIO Karotte) (i) dazu geriebener BIO Käse und Rohkostsalat (g)	Backofengemüse von BIO Zucchini und Paprika mit Knoblauch und Kräutern verfeinert, dazu Tomatensoße, BIO Naturreis und Rohkost
	BIO-Obst	BIO-Quarkspeise mit Chia-Samen und BIO-Erdbeeren (e'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	BIO-Obst	BIO-Joghurt mit BIO-Heidelbeeren (g)	Gurkensalat mit BIO-Dill (3/5/l)
	BE 9 648 Kcal / 2731KJ / 12 Fett / 103 KH / 24 Eiweiß	BE 6 342 Kcal / 1432KJ / 9 Fett / 52 KH / 10 Eiweiß	BE 4 522 Kcal / 2170KJ / 27 Fett / 41 KH / 25 Eiweiß	BE 5 378 Kcal / 1587KJ / 12 Fett / 50 KH / 14 Eiweiß	BE 9 513 Kcal / 2167KJ / 7 Fett / 96 KH / 13 Eiweiß
Menü 2	Kartoffelsuppe mit BIO Kartoffeln und buntem BIO Gemüse, (i) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Reispfanne aus BIO Reis mit buntem Curry-Gemüse mit BIO Zucchini (a') mit hausgemachtem Spinat-Basilikum-Pesto und Rohkostsalat (3/c/g)	Gebackene Cevapcici (a/a7/c/j) mit Tomatenreis (BIO Tomaten) aus BIO Langkornreis, Weißkrautsalat, (3/5/l) dazu Tzatziki aus BIO Joghurt und Rohkost (g)	Mariniertes "Zitronenhähnchen" (3) mit BIO Ofenkartoffeln, (5/l) Möhren-Mais-Gemüse aus BIO Mais und BIO Möhre, dazu Kräuter-BIO-Sahnesoße und Rohkostsalat (a/a1/a7/g)	Rotbarschfilet aus dem Ofen (3/9/d) mit Tomatensoße, BIO Kürbis-BIO Zucchini-Gemüse und BIO Bulgur und Rohkost (a/a7)
	BIO-Obst	BIO-Quarkspeise mit Chia-Samen und BIO-Erdbeeren (e'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	BIO-Obst	BIO-Joghurt mit BIO-Heidelbeeren (g)	Gurkensalat mit BIO-Dill (3/5/l)
	BE 3 142 Kcal / 597KJ / 2 Fett / 28 KH / 4 Eiweiß	BE 5 668 Kcal / 2777KJ / 47 Fett / 44 KH / 13 Eiweiß	BE 8 929 Kcal / 3883KJ / 49 Fett / 88 KH / 30 Eiweiß	BE 8 706 Kcal / 2960KJ / 20 Fett / 88 KH / 41 Eiweiß	BE 4 347 Kcal / 1455KJ / 8 Fett / 41 KH / 22 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 9 mit Phosphat, 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*, e mit Erdnüssen*, 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