











# Speisekarte vom 11.10.2021 - 15.10.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO Blumenkohl-BIO Kürbis-Linsen-Curry mit Koriander (g) dazu BIO-Langkorn-Kräuterreis und Rohkost	BIO-Spirelli (a/a7) mit Kürbis-Tomatensoße aus BIO Kürbiswürfeln(a1,a2,a3,i,g) und Rohkostsalat (3/g/l')	BIO Langkornreis mit BIO-Gemüse (BIO Möhre ,BIO Lauch ,BIO grünen Bohnen)in Kokosmilch (a/a1/a7) mit Rosinen und Rohkost	BIO-Vollkornnudeln (a/a7) mit Möhrensoße aus BIO Möhren (g) BIO Käse, (g) Petersilie und Rohkostsalat	Buntes gebratenes Asia-Gemüse mit BIO Mango (a'/a1'/a2'/a3'/a4'/f'/i/j'/k) dazu hausgemachte Süße-Chilli-Soße, (3/5/a/l) mit BIO Langkornreis und Rohkost
	BIO Obst 	BIO Quark mit BIO Birne und Vanille (g) 	BIO-Obst 	BIO Joghurt mit BIO Johannisbeeren (g) 	Gemischter Blattsalat (3) BIO Joghurt-Dressing (g) 
	BE 7 389 Kcal / 1637KJ / 3 Fett / 69 KH /17 Eiweiß	BE 6 341 Kcal / 1429KJ / 8 Fett / 55 KH /10 Eiweiß	BE 9 557 Kcal / 2348KJ / 14 Fett / 95 KH /12 Eiweiß	BE 9 678 Kcal / 2847KJ / 18 Fett / 100 KH /23 Eiweiß	BE 13 675 Kcal / 2862KJ / 6 Fett / 142 KH /11 Eiweiß
Menü 2	Bunter Eintopf von BIO Kartoffeln,BIO Kürbiswürfeln,Lauch und BIO Petersilie dazu BIO Sonnenblumenkernbrot(a1,a2,a3,i) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Auflauf aus BIO Kartoffel und BIO Brokkoli (3/c/g) dazu Kräuter-BIO-Sahnesoße und Rohkostsalat (a/a1/a7/g)	Rindergulasch(a,a1,a2,a3) mit Apfel-Rotkohl, BIO Kartoffeln, (a/a7) Kräutermischung und Rohkost	Sahnegeschnetzeltes von der BIO Pute mit BIO Sahne verfeinert mit BIO Kürbis und Brokkoli (a'/a1'/a2'/a3'/a4'/c'/f'/g/i/j') dazu BIO-Bulgur und Rohkostsalat (a/a7)	Seelachsfilet aus dem Ofen mit Kräutern und BIO Zitrone mariniert (3/d) dazu BIO-Kartoffel-Gemüse-Salat, (3/5/l) BIO-Kräuterquark (g)
	BIO Obst 	BIO Quark mit BIO Birne und Vanille (g) 	BIO-Obst 	BIO Joghurt mit BIO Johannisbeeren (g) 	Gemischter Blattsalat (3) BIO Joghurt-Dressing (g) 
	BE 4 174 Kcal / 725KJ / 1 Fett / 30 KH /6 Eiweiß	BE 6 663 Kcal / 2794KJ / 34 Fett / 59 KH /29 Eiweiß	BE 6 820 Kcal / 3425KJ / 44 Fett / 61 KH /41 Eiweiß	BE 5 515 Kcal / 2155KJ / 24 Fett / 50 KH /24 Eiweiß	BE 5 465 Kcal / 1952KJ / 7 Fett / 47 KH /50 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

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\*, 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