











Speisekarte vom 18.10.2021 - 22.10.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Kürbis-Creme-Suppe mit BIO Kartoffelwürfeln, BIO Kürnis, Kräutern und BIO Sahne verfeinert (a/a7/g) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Kartoffelpizza mit BIO-Kartoffeln, Paprika, BIO Zucchini Belag (3/c/g) dazu Tomatensoße und Rohkostsalat	BIO-Kartoffel-BIO-Kürbis-Auflauf mit BIO Käse und BIO Milch gebacken (a/a1/a7/g) dazu gehackte Kräuter und Rohkost	Sojageschnetzeltes in Kräuter-BIO-Sahnerahm mit BIO Kräutern (a/a1/a7/f/g) mit BIO-Vollkornreis und Rohkostsalat	BIO Kartoffel Gnocchi (a/a1/a2/a3/a4/a5/a6/c) BIO Tomaten-BIO-Frischkäsesoße (g) mit gehackten Kräutern und Rohkost
					
	BIO-Obst	BIO-Quark mit BIO-Erdbeeren (g)	BIO-Obst	BIO-Quark mit BIO-Himbeeren (g)	Eisbergsalat mit BIO-Joghurt Dressing (3/g)
	BE 5 343 Kcal / 1425KJ / 15 Fett / 43 KH / 7 Eiweiß	BE 5 503 Kcal / 2101KJ / 20 Fett / 53 KH / 23 Eiweiß	BE 8 558 Kcal / 2344KJ / 13 Fett / 80 KH / 26 Eiweiß	BE 10 915 Kcal / 3853KJ / 17 Fett / 106 KH / 83 Eiweiß	BE 8 534 Kcal / 2230KJ / 11 Fett / 90 KH / 14 Eiweiß
Menü 2	Hähnchenbrustfilet aus dem Ofen (3) mit BIO Gemüse nach "Letscho Art" (BIO Paprika, BIO Zwiebel und BIO Tomatenwürfel) (a/a7) mit BIO Vollkornreis und Rohkost	Bunte Reispfanne "Kreolischer Art" mit BIO Reis (3/5/l) dazu fruchtige Currysoße und Rohkostsalat (3/a/a7/g/j)	BIO-Gabelspaghetti (a/a7) mit Bolognese aus BIO-Rindfleisch und BIO Tomaten dazu geriebener BIO-Käse und Rohkost (g)	Mediterraner Nudelauflauf aus BIO Nudeln mit BIO Tomaten, BIO-Zucchini, BIO-Aubergine und Paprika mit BIO Käse überbacken (a/a7/g) dazu Tomatensoße und Rohkostsalat	Gebackenes Rotbarschfilet (3/d) mit BIO-Joghurt-Dill-Dip, (g) Backofengemüse aus BIO Zucchini, BIO Paprika und BIO Möhre, dazu BIO Bulgur und Rohkost (a/a7)
					
	BIO-Obst	BIO-Quark mit BIO-Erdbeeren (g)	BIO-Obst	BIO-Quark mit BIO-Himbeeren (g)	Eisbergsalat mit BIO-Joghurt Dressing (3/g)
	BE 11 762 Kcal / 3209KJ / 14 Fett / 118 KH / 38 Eiweiß	BE 8 862 Kcal / 3590KJ / 47 Fett / 86 KH / 18 Eiweiß	BE 8 501 Kcal / 2115KJ / 8 Fett / 86 KH / 19 Eiweiß	BE 6 466 Kcal / 1966KJ / 9 Fett / 65 KH / 28 Eiweiß	BE 4 418 Kcal / 1745KJ / 9 Fett / 42 KH / 36 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*, a5 mit Dinkel*, a6 mit Khorasan-Weizen (Kamut)*, a7 mit Hybridstämme*, c mit Eiern*, d mit Fisch*, f mit Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, 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