

Speisekarte vom 25.10.2021 - 29.10.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO Penne (a/a7) dazu Sahnesoße mit BIO Mais, (a/a7/g) dazu geriebener BIO Käse, (g) Blatt Petersilie und Rohkost	Indisches Curry mit BIO Kartoffeln, BIO Zucchini, BIO Karotten und Kicherbsen, (5/a'/a1'/a2'/a3'/a4'/f'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k'/l) dazu BIO Vollkornreis und Rohkostsalat	Auflauf aus BIO Kartoffeln, BIO Spinat und BIO Kürbis mit BIO Käse überbacken (5/g/l) dazu BIO Joghurtsoße mit Kräutern, Kresse, BIO Creme Fraiche und Rohkost (3/5/g/l)	Hirsepfanne mit Kokosmilch, BIO Hirse, BIO Karotten, BIO Zucchini und Spinat dazu BIO-Joghurt-Dip und Rohkostsalat (3/g)	BIO-Vollkorn Nudeln mit Petersilie (a/a7) dazu BIO-Brokkoli-BIO-Rahm-Soße und Rohkost (a/a7/g)
	BIO-Obst	BIO-Joghurt mit BIO-Birne und BIO-Haferflocken (3/a/a4/g)	BIO-Obst	Gemügesticks mit Kresse-Kräuter-Quark aus BIO Quark mit BIO Milch (g)	BIO-Quark mit BIO-Mango und Vanille (g)
	BE 10 921 Kcal / 3845KJ / 42 Fett / 106 KH / 26 Eiweiß	BE 10 762 Kcal / 3196KJ / 26 Fett / 107 KH / 19 Eiweiß	BE 2 500 Kcal / 2081KJ / 39 Fett / 15 KH / 19 Eiweiß	BE 6 789 Kcal / 3275KJ / 54 Fett / 60 KH / 15 Eiweiß	BE 8 604 Kcal / 2524KJ / 21 Fett / 81 KH / 18 Eiweiß
Menü 2	BIO Blumenkohl-BIO Kartoffel-Fenchel-Suppe (3/g) dazu BIO Kürbiskernbrot und Rohkost (a/a2)	Chilli con Carne mit BIO Rinderhack, BIO Paprika, BIO Tomaten, BIO Kartoffelwürfeln, BIO Kidneybohnen und Mais dazu Rohkostsalat (a/a1/a7/e'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k')	Buntes Hühnerfrikassee mit BIO Karotten, BIO Erbsen, Spargel mit BIO Sahne verfeinert (a/a1'/a2'/a3'/a4'/a7/c'/f'/g'/i'/j') dazu BIO-Langkornreis und Rohkost (g)	Vegetarische Soja Kochklopse (a/a1/c/f/i) dazu Kapernsoße mit BIO Sahne verfeinert, (a/a1/a7/g) BIO Kartoffeln mit BIO Petersilie und Rohkostsalat	Gebackenes Seelachsfilet mit Zitrone und BIO Kräutern mariniert (3/d) dazu Linsengemüse aus BIO Linsen, BIO Karotten, BIO Erbsen mit Honig und BIO Creme Fraiche verfeinert, (g) dazu BIO Naturreis und Rohkost
	BIO-Obst	BIO-Joghurt mit BIO-Birne und BIO-Haferflocken (3/a/a4/g)	BIO-Obst	Gemügesticks mit Kresse-Kräuter-Quark aus BIO Quark mit BIO Milch (g)	BIO-Quark mit BIO-Mango und Vanille (g)
	BE 5 485 Kcal / 2023KJ / 22 Fett / 49 KH / 17 Eiweiß	BE 6 526 Kcal / 2207KJ / 16 Fett / 63 KH / 26 Eiweiß	BE 6 651 Kcal / 2720KJ / 34 Fett / 65 KH / 20 Eiweiß	BE 6 601 Kcal / 2513KJ / 26 Fett / 64 KH / 25 Eiweiß	BE 10 764 Kcal / 3216KJ / 16 Fett / 103 KH / 46 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*, 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