











Speisekarte vom 01.11.2021 - 05.11.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO Salzkartoffeln (5/l) mit Kräuterquark aus BIO Quark, (g) dazu Leinöl und Rohkost	Vegetarische BIO Tortellini (a/a1/a7/f'/g/i) dazu Tomatensoße Neapolitanische Art mit BIO Olivenöl und BIO Tomatenwürfel mit Rohkostsalat	Gebratener BIO Reis mit Ei, BIO Mais, BIO Möhren, BIO Zucchini (a'/c) dazu Röstzwiebeln und Rohkost (a/a1)	BIO Vollkorn-Nudeln (a/a1/a7/c'/f') dazu Tomatensoße mit BIO Paprika, geriebener BIO Gouda und Rohkostsalat (g)	Süß-Saure-Eier mit BIO Sahne verfeinert (2/3/c/g) dazu BIO Kartoffeln, (5/l) Dill-Senfsoße mit BIO Milch und BIO Sahne verfeinert und Rohkost (a/a1/a7/g)
	BIO Obst 	BIO-Joghurt mit BIO Johannisbeeren (g) 	BIO Obst 	BIO Joghurt mit BIO Heidelbeeren (g) 	Hausgemachter Karottensalat mit BIO Apfelwürfeln (3) 
	BE 5	BE 8	BE 7	BE 7	BE 7
	392 Kcal / 1645KJ / 11 Fett / 50 KH / 23 Eiweiß	684 Kcal / 2871KJ / 27 Fett / 81 KH / 24 Eiweiß	535 Kcal / 2242KJ / 21 Fett / 68 KH / 15 Eiweiß	512 Kcal / 2148KJ / 11 Fett / 76 KH / 19 Eiweiß	648 Kcal / 2711KJ / 28 Fett / 69 KH / 28 Eiweiß
Menü 2	Bunter Linseneintopf (i) mit Räuchertofu, (f) BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Waldpilz-BIO Champignon-BIO Schnittlauch-Sahnerahm mit BIO Sahne dazu Rohkostsalat (a/a7/g)	Gebackene Rinderboulette (a/c) dazu Rotkohl mit BIO Apfelwürfeln, (3) BIO Kartoffelpüree, (g) Bratensoße und Rohkost (8/a/a1/a7)	Im Ofen gebackenes Hähnchenbrustfilet mit Honig mariniert dazu Schwarzwurzel Gemüse mit BIO Karotten, und BIO Brokkoli, (g) BIO-Kartoffel und Rohkostsalat	BIO Vollkorn-Nudeln (a/a1/a7/c'/f') mit Lachs Sahnesoße mit BIO Brokkoli und BIO Sahne (a/a7/d/g)
	BIO Obst 	BIO-Joghurt mit BIO Johannisbeeren (g) 	BIO Obst 	BIO Joghurt mit BIO Heidelbeeren (g) 	Hausgemachter Karottensalat mit BIO Apfelwürfeln (3) 
	BE 4	BE 7	BE 7	BE 5	BE 263
	304 Kcal / 1277KJ / 3 Fett / 40 KH / 22 Eiweiß	638 Kcal / 2661KJ / 34 Fett / 67 KH / 14 Eiweiß	748 Kcal / 3122KJ / 39 Fett / 68 KH / 28 Eiweiß	544 Kcal / 2271KJ / 24 Fett / 46 KH / 33 Eiweiß	28875 Kcal / 121628KJ / 924 Fett / 3147 KH / 2005 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, 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