











# Speisekarte vom 08.11.2021 - 12.11.2021 BIO Grundschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>BIO Vollkornnudeln (a/a7) dazu Brokkoli-Soße mit BIO Brokkoli und BIO Sahne verfeinert, (a/a1/a7/g) BIO Gouda gerieben und Rohkost (g)</p> 	<p>Im Ofen gebackener Tomaten-Fenchel-Auflauf (g) mit BIO Kräuter-Bulgur und Rohkostsalat (a/a7)</p> 	<p>Kartoffel-Erbсен-Püree mit BIO Kartoffeln und BIO Erbsen, (g) dazu Möhren-Kräuter-Gemüse mit BIO Möhren und BIO Sahne verfeinert und Rohkost (g)</p> 	<p>Buntes Linsengemüse mit BIO Linsen, BIO Kokosmilch, BIO Karotten, BIO Mango und BIO saurer Sahne (a'/a1'/a2'/a3'/a4'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k') dazu BIO-Naturreis und Rohkostsalat</p> 	<p>BIO Vollkorn-Nudeln (a/a7) mit Kürbis-Soße und BIO Sahne verfeinert (a/a7/g) dazu BIO Gouda gerieben und Rohkost (g)</p> 
	<p>BIO Obst</p> <p>BE 7</p> <p>525 Kcal / 2206KJ / 13 Fett / 76 KH / 20 Eiweiß</p>	<p>BIO Quark mit BIO Birnen und BIO Haferflocken (3/a/a4/g)</p> <p>BE 6</p> <p>539 Kcal / 2255KJ / 21 Fett / 57 KH / 25 Eiweiß</p>	<p>BIO Obst</p> <p>BE 4</p> <p>535 Kcal / 2223KJ / 31 Fett / 41 KH / 18 Eiweiß</p>	<p>Kokosjoghurt aus BIO Joghurt (e'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h7'/k'/l')</p> <p>BE 12</p> <p>943 Kcal / 3967KJ / 29 Fett / 135 KH / 29 Eiweiß</p>	<p>Tomatensalat mit BIO Olivenöl und BIO Kräutern (3/5/l) mit gerösteten Sonnenblumenkernen</p> <p>BE 8</p> <p>661 Kcal / 2757KJ / 27 Fett / 80 KH / 19 Eiweiß</p>
Menü 2	<p>Tomaten-Karottensuppe mit BIO Tomaten und BIO Karotte (i) dazu BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)</p> 	<p>Rinder-Rahm-Gulasch mit BIO Rindfleisch, BIO Sahne und BIO Karotten (a/a1/a7/g) dazu BIO Spätzle mit Petersilien-BIO-Butter verfeinert und Rohkostsalat (a/a1/a2/a3/a4/a5/c'/g)</p> 	<p>Hähnchenbrustfilet mit BIO Gouda, Kräutern und Kochschinken überbacken (2/3/9/a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/h'/h7'/i'/j') dazu BIO Romanesco, BIO Kartoffelpüree, (g) Bratensoße und Rohkost (8/a/a1/a7)</p> 	<p>BIO Kartoffeln dazu Spinat und Rührei (3/c/g)</p> 	<p>Gedünstetes Seelachsfilet mit Honig und Kräutern mariniert (3/d/j) dazu BIO Bohnen und BIO Karotten in BIO Curry-Rahm (a/a1/a7/g/j) mit BIO Kartoffeln und Rohkost</p> 
	<p>BIO Obst</p> <p>BE 3</p> <p>197 Kcal / 819KJ / 2 Fett / 28 KH / 9 Eiweiß</p>	<p>BIO Quark mit BIO Birnen und BIO Haferflocken (3/a/a4/g)</p> <p>BE 7</p> <p>530 Kcal / 2224KJ / 16 Fett / 66 KH / 28 Eiweiß</p>	<p>BIO Obst</p> <p>BE 6</p> <p>638 Kcal / 2662KJ / 29 Fett / 57 KH / 33 Eiweiß</p>	<p>Kokosjoghurt aus BIO Joghurt (e'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h7'/k'/l')</p> <p>BE 5</p> <p>697 Kcal / 2890KJ / 49 Fett / 44 KH / 17 Eiweiß</p>	<p>Tomatensalat mit BIO Olivenöl und BIO Kräutern (3/5/l) mit gerösteten Sonnenblumenkernen</p> <p>BE 11</p> <p>905 Kcal / 3802KJ / 24 Fett / 117 KH / 51 Eiweiß</p>

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, 9 mit Phosphat, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, a2 mit Roggen\*, a3 mit Gerste\*, a4 mit Hafer\*, a5 mit Dinkel\*, 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 Pekanüssen, 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