











Speisekarte vom 29.11.2021 - 03.12.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO-Vollkorndnudeln (a/a7) mit Tomatensoße nach "Neapolitanischer-Art" mit Knoblauch und Olivenöl, dazu geriebener BIO Käse und Rohkost (g)	Gebackene BIO Kartoffeln mit Rosmarin, Ratatouille aus BIO Zucchini, BIO Paprika, BIO Aubergine und BIO Tomate BIO Joghurt mit verschiedenen Kräutern, Kresse und BIO Saurer Sahne (3/5/g/l)	Gebackene Falafel-Bällchen (a/a1/a7) dazu Karottensalat mit BIO Apfelwürfeln, (3) BIO-Langkornreis und BIO Joghurt-BIO Kräuter Soße (3/g)	BIO Spirelli (a/a7) mit Vegetarische "Bolognese" aus BIO Möhre, BIO Lauch, BIO Karotte und BIO Tomaten (i) dazu geriebener BIO Käse und Rohkostsalat (g)	BIO Backofengemüse mit Kräuterquark aus BIO Quark (g) dazu BIO Kartoffeln und Rohkost (5/l)
	BIO Obst 	BIO Quarkspeise mit Chia-Samen und BIO Erdbeeren  (e'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	BIO Obst 	BIO Joghurt mit BIO Heidelbeeren (g) 	Gurkensalat mit BIO Dill (3/5/l) 
	BE 9 645 Kcal / 2717KJ / 12 Fett / 103 KH / 24 Eiweiß	BE 6 359 Kcal / 1504KJ / 10 Fett / 50 KH / 11 Eiweiß	BE 10 718 Kcal / 3017KJ / 21 Fett / 111 KH / 17 Eiweiß	BE 5 361 Kcal / 1515KJ / 12 Fett / 47 KH / 14 Eiweiß	BE 6 378 Kcal / 1592KJ / 3 Fett / 59 KH / 28 Eiweiß
Menü 2	Kartoffelsuppe mit BIO Kartoffeln und buntem BIO Gemüse, (i) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Bunte Curry-Gemüse-Reispfanne mit BIO Erbsen, BIO Lauch und BIO Karotte (a') dazu hausgemachtes Spinat-Basilikum-Pesto und Rohkostsalat (3/c/g)	Gebackene Cevapcici (a/a7/c/j) mit Tomatenreis aus BIO Langkornreis und Weißkrautsalat, (3/5/l) dazu Tzatziki aus BIO Joghurt und Rohkost (g)	Gebackenes Hähnchenbrustfilet (3) mit BIO Kartoffeln, (5/l) Möhrengemüse mit BIO Möhren (a/a7) dazu Kräutersoße und Rohkostsalat (a/a1/a7/g)	Gedünstetes Seelachsfilet (3/d) dazu Gemüseragout aus BIO Paprika, BIO Zucchini und BIO-Tomaten dazu BIO Bulgur und Rohkost (a/a7)
	BIO Obst 	BIO Quarkspeise mit Chia-Samen und BIO Erdbeeren  (e'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	BIO Obst 	BIO Joghurt mit BIO Heidelbeeren (g) 	Gurkensalat mit BIO Dill (3/5/l) 
	BE 3 142 Kcal / 597KJ / 2 Fett / 28 KH / 4 Eiweiß	BE 5 668 Kcal / 2774KJ / 47 Fett / 44 KH / 13 Eiweiß	BE 8 930 Kcal / 3887KJ / 49 Fett / 90 KH / 30 Eiweiß	BE 9 736 Kcal / 3083KJ / 19 Fett / 98 KH / 41 Eiweiß	BE 3 317 Kcal / 1329KJ / 7 Fett / 30 KH / 30 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*, 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