

Speisekarte vom 13.12.2021 - 17.12.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Schwarzwurzelcremesuppe mit BIO KArtoffeln, BIO Karottenwürfeln und Kräutern (5/a/a7/g/l) dazu BIO- Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Kartoffelpizza mit BIO- Kartoffeln, Paprika, Zucchini Belag (3/5/c/g/l) dazu Gemischter Blattsalat, (3) Joghurt-Dressing mit BIO Joghurt und Rohkostsalat (3/5/g/l)	Herzhafte Champignon-Zwiebel- Pfanne mit BIO Sahne verfeinert (a/a7/g) dazu BIO Saure Sahne mit Kräutern, (g) BIO Kartoffeln und Rohkost (5/l)	Sojageschnetzeltes in Kräuter-BIO- Sahnerahm (a/a1/a7/f/g) mit BIO- Vollkornreis und Rohkostsalat	BIO Kartoffel Gnocchi (a1/a2/a3/a4/a5/a6/a7/c) Möhrensoße mit BIO Möhren und BIO Sahne (g) dazu 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 4	BE 3	BE 6	BE 10	BE 8
	364 Kcal / 1508KJ / 20 Fett / 32 KH / 8 Eiweiß	391 Kcal / 1628KJ / 21 Fett / 28 KH / 19 Eiweiß	441 Kcal / 1839KJ / 17 Fett / 58 KH / 12 Eiweiß	725 Kcal / 3055KJ / 18 Fett / 110 KH / 27 Eiweiß	513 Kcal / 2134KJ / 11 Fett / 88 KH / 11 Eiweiß
Menü 2	Vegetarische "Soljanka" mit BIO Tomatenwürfeln, BIO Kartoffelwürfeln, BIO Sellerie, BIO Paprika und BIO Tofu (2/3/5/8/f/i/l) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Bunter BIO Naturreis nach "Kreolischer Art" (3/5/l) mit Tomatensoße Neapolitanische Art mit BIO Ollivenöl und BIO Tomatenwürfel und Rohkostsalat	BIO Vollkornnudeln (a/a7) dazu Rinderbolognese mit BIO Rindfleisch und BIO Tomaten, geriebener BIO Käse und Rohkost (g)	Mediterraner Nudelaufbau aus BIO Nudeln mit BIO Tomaten, Zucchini, Aubergine und Paprika mit BIO Käse überbacken (a/a7/g) dazu Spinatrahmsauce mit BIO Spinat, BIO Sahne und Rohkostsalat (g)	Gebackenes Rotbarschfilet (3/9/d) mit BIO-Joghurt-Dill-Dip, (g) Backofengemüse, 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 3	BE 7	BE 5	BE 5	BE 5
	202 Kcal / 845KJ / 5 Fett / 24 KH / 11 Eiweiß	437 Kcal / 1837KJ / 7 Fett / 71 KH / 15 Eiweiß	379 Kcal / 1591KJ / 12 Fett / 51 KH / 13 Eiweiß	587 Kcal / 2459KJ / 25 Fett / 56 KH / 29 Eiweiß	398 Kcal / 1673KJ / 8 Fett / 47 KH / 28 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, 9 mit Phosphat, 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)*, 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