











Speisekarte vom 20.12.2021 - 24.12.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>BIO Penne (a/a7) mit BIO Mais-Sahnesoße, (a/a7/g) dazu geriebener BIO Käse, (g) Blatt Petersilie und Rohkost</p> 	<p>Indisches Curry mit Tomate, BIO Blumenkohl, BIO Karotten, BIO Zucchini und Minze (3) dazu BIO Reis und Rohkostsalat</p> 	<p>Auflauf aus BIO Kartoffeln, BIO Spinat und BIO Möhren mit BIO Käse überbacken (g) dazu BIO Joghurtsoße mit Kräutern, Kresse, BIO Creme Fraiche und Rohkost (3/5/g/l)</p> 	<p>Reispfanne mit BIO Reis, Kokosmilch, BIO Karotten, BIO Zucchini, Süßkartoffel und BIO Spinat (a') dazu BIO Tomaten-BIO Mango-Dip mit Ingwer und Rohkost</p> 	<p>BIO-Vollkorn Nudeln mit Petersilie (a/a7) dazu Broccoli-BIO-Rahm-Soße und Rohkostsalat (a/a7/g)</p> 
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 10 935 Kcal / 3905KJ / 44 Fett / 106 KH / 26 Eiweiß</p>	<p>BIO-Joghurt mit BIO-Birne und BIO-Haferflocken (3/a/a4/g)</p> <p>BE 10 747 Kcal / 3143KJ / 28 Fett / 104 KH / 17 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 4 585 Kcal / 2437KJ / 39 Fett / 33 KH / 22 Eiweiß</p>	<p>Gemügesticks mit Kresse-Kräuter-Quark aus BIO Quark mit BIO Milch (g)</p> <p>BE 7 688 Kcal / 2895KJ / 37 Fett / 70 KH / 14 Eiweiß</p>	<p>BIO-Quark mit BIO-Mango und Vanille (g)</p> <p>BE 8 607 Kcal / 2536KJ / 21 Fett / 81 KH / 17 Eiweiß</p>
Menü 2	<p>Bunter Kartoffel-Gemüseintopf mit BIO Brokkoli, BIO Karotten BIO Kartoffel und Sellerie (5/i/l) mit BIO Dinkelbrötchen und Rohkost (a/a1/a7/e'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k')</p> 	<p>Chilli con Carne mit BIO Rinderhack, BIO Paprika, BIO Tomaten, BIO Kartoffelwürfeln, BIO Kidneybohne und Mais (5/l) mit BIO Mehrkornbrot und Rohkostsalat (a/a2/a3/a4/k)</p> 	<p>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)</p> 	<p>Vegetarische Soja Kochklopse (a/a1/c/f/i) dazu Kapernsoße mit BIO Sahne verfeinert, (a/a1/a7/g) BIO Kartoffeln mit Petersilie und Rohkost</p> 	<p>Gebackenes Seelachsfilet mit Zitrone und Kräutern mariniert (3/d) BIO Karotten-BIO Zucchini-Gemüse dazu BIO Naturreis, Kräuter-BIO-Sahnesoße und Rohkostsalat (a/a1/a7/g)</p> 
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 5 252 Kcal / 1044KJ / 1 Fett / 46 KH / 7 Eiweiß</p>	<p>BIO-Joghurt mit BIO-Birne und BIO-Haferflocken (3/a/a4/g)</p> <p>BE 4 363 Kcal / 1520KJ / 15 Fett / 31 KH / 21 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 6 647 Kcal / 2699KJ / 34 Fett / 64 KH / 20 Eiweiß</p>	<p>Gemügesticks mit Kresse-Kräuter-Quark aus BIO Quark mit BIO Milch (g)</p> <p>BE 6 602 Kcal / 2516KJ / 26 Fett / 64 KH / 25 Eiweiß</p>	<p>BIO-Quark mit BIO-Mango und Vanille (g)</p> <p>BE 10 837 Kcal / 3519KJ / 24 Fett / 110 KH / 43 Eiweiß</p>

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