











# Speisekarte vom 04.04.2022 - 08.04.2022 BIO Grundschule

14. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	<p>Kartoffelsuppe mit BIO Kartoffeln und BIO Gemüse (i) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)</p> 	<p>Vegetarische BIO Tortellini (a/a1/a7/f/g) mit Brokkoli-Soße aus BIO Brokkoli mit BIO Sahne verfeinert (a/a7/g) dazu Kräuterbeilage und Rohkostsalat</p> 	<p>Vegetarischer Linsenbratling (a/a1/a2/a3/a4/c/f/i/j/k) dazu Kräuterquark aus BIO Quark und BIO Milch (g) mit BIO Kartoffeln und Rohkost</p> 	<p>Sojageschnetzeltes in Kräuter-BIO-Sahnerahm (a/a1/f/g) mit Vollkornreis aus BIO Reis</p> 	<p>Kartoffel Gnocchi aus BIO Gnocchi (a1/a2/a3/a4/a5/a6/a7/c) dazu Möhrensoße mit BIO Möhren und BIO Sahne, (g) gehackten Kräuter und Rohkost</p> 
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 3</p> <p>140 Kcal / 585KJ / 2 Fett / 27 KH /4 Eiweiß</p>	<p>Erdbeerquarkspeise aus BIO-Quark und BIO-Erdbeeren (g)</p> <p>BE 129</p> <p>19201 Kcal / 79649KJ / 143 Fett / 1541 KH /1990 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 6</p> <p>434 Kcal / 1825KJ / 6 Fett / 59 KH /30 Eiweiß</p>	<p>Gemischter Blattsalat (3) dazu Joghurt-Dressing mit BIO Joghurt (3/5/g/l)</p> <p>BE 10</p> <p>725 Kcal / 3055KJ / 18 Fett / 110 KH /27 Eiweiß</p>	<p>Kirsch-Kaltschale mit BIO Kirschen (l')</p> <p>BE 11</p> <p>508 Kcal / 2116KJ / 11 Fett / 88 KH /10 Eiweiß</p>
<b>Menü 2</b>	<p>Vegetarische "Soljanka" mit BIO Tomatenwürfeln, BIO Kartoffelwürfeln, BIO Sellerie, BIO Paprika und BIO Tofu (2/3/8/f/i) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)</p> 	<p>Bunter BIO Naturreis nach "Kreolischer Art" (3/l) dazu Tomatensoße Neapolitanische Art aus BIO Ollivenöl und BIO Tomatenwürfel und Rohkostsalat (3)</p> 	<p>Putengeschnetzeltes mit BIO Putenfleisch und BIO Sahne verfeinert (a/a1/a2/A3/g) (3) , (1/a/a1/a7) dazu Mischgemüse von BIO Erbse, BIO Mais, BIO Karotte, (g) BIO-Langkornreis und Rohkost</p> 	<p>Paniertes Rotbarschfilet (a/a1/a7/d) mit Dill Joghurt-Dip aus BIO Joghurt (g) dazu Backofengemüse mit BIO Paprika, BIO Zucchini und Bulgur aus BIO Bulgur (a/a7)</p> 	<p>Gebackene Rinderboulette (a/c) mit Bratensauce, (1/a/a1/a7) Apfelrotkohl mit BIO Apfelwürfeln (3) BIO Kartoffeln und Rohkost</p> 
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 4</p> <p>250 Kcal / 1044KJ / 5 Fett / 34 KH /13 Eiweiß</p>	<p>Erdbeerquarkspeise aus BIO-Quark und BIO-Erdbeeren (g)</p> <p>BE 7</p> <p>462 Kcal / 1942KJ / 8 Fett / 74 KH /17 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 10</p> <p>875 Kcal / 3666KJ / 34 Fett / 102 KH /38 Eiweiß</p>	<p>Gemischter Blattsalat (3) dazu Joghurt-Dressing mit BIO Joghurt (3/5/g/l)</p> <p>BE 6</p> <p>498 Kcal / 2094KJ / 9 Fett / 63 KH /37 Eiweiß</p>	<p>Kirsch-Kaltschale mit BIO Kirschen (l')</p> <p>BE 10</p> <p>670 Kcal / 2802KJ / 27 Fett / 75 KH /26 Eiweiß</p>

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

**Änderungen vorbehalten!**

1 mit Farbstoff, 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\*, 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\*, 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