









Speisekarte vom 11.04.2022 - 15.04.2022 BIO Grundschule

15. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>BIO Penne (a/a7) dazu Kräuter-Sahnesoße mit BIO Sahne verfeinert, (a/a1/f'/g) 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>BIO Vollkornnudeln (a/a7) dazu Brokkoli Soße mit BIO Sahne und BIO Brokkoli, (a/a1/a7/g) geriebener BIO Käse und Rohkost (g)</p> 	<p>Reispfanne mit BIO Reis, Kokosmilch, BIO Karotten, BIO Zucchini, Süßkartoffel und BIO Spinat (a') dazu BIO Tomaten-BIO Mango-Dip mit Ingwer</p> 	Feiertag (Karfreitag)
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 9</p> <p>835 Kcal / 3494KJ / 39 Fett / 95 KH / 23 Eiweiß</p>	<p>BIO-Joghurt mit BIO-Birne und BIO-Haferflocken (3/a/a4/g)</p> <p>BE 10</p> <p>745 Kcal / 3135KJ / 27 Fett / 104 KH / 17 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 6</p> <p>581 Kcal / 2430KJ / 28 Fett / 61 KH / 18 Eiweiß</p>	<p>Gemügesticks</p> <p>BE 6</p> <p>689 Kcal / 2896KJ / 37 Fett / 70 KH / 14 Eiweiß</p>	
Menü 2	<p>Linsensuppe mit BIO Erbsen, BIO Möhren, BIO Sellerie und BIO Kartoffelwürfeln (i) 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 mit BIO Mehrkornbrot und Rohkostsalat (a/a2/a3/a4/k)</p> 	<p>Fischstäbchen (a/a1/a7/d) mit Mischgemüse von BIO Erbse, BIO Mais und BIO Karotte (g) dazu BIO Reis und Kräuter-BIO-Sahnesoße und Rohkost (a/a1/f'/g)</p> 	<p>Vegetarische Soja Kochklopse (a/a1/c/f/i) dazu Kapernsoße mit BIO Sahne verfeinert, (a/a1/f'/g) BIO Kartoffeln und Petersilie</p> 	Feiertag (Karfreitag)
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 6</p> <p>323 Kcal / 1362KJ / 2 Fett / 53 KH / 18 Eiweiß</p>	<p>BIO-Joghurt mit BIO-Birne und BIO-Haferflocken (3/a/a4/g)</p> <p>BE 4</p> <p>393 Kcal / 1644KJ / 15 Fett / 38 KH / 21 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 13</p> <p>1105 Kcal / 4639KJ / 40 Fett / 146 KH / 36 Eiweiß</p>	<p>Gemügesticks</p> <p>BE 6</p> <p>601 Kcal / 2513KJ / 26 Fett / 64 KH / 25 Eiweiß</p>	

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

Änderungen vorbehalten!

3 mit Antioxidationsmittel, 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 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