

Speisekarte vom 20.06.2022 - 24.06.2022 BIO Grundschule

25. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Butter-Sahne-Soße aus BIO Sahne mit Knoblauch und Kräutern verfeinert, (a/a1/f'/g) dazu geriebener BIO Käse und Rohkost (g)	Im Ofen gebackener Auflauf mit BIO Brokkoli, Spargel, Hirtenkäse und BIO Karotten (g) dazu Kräuter-Cous Cous aus BIO Cous Cous (a/a7)	BIO Vollkornreis dazu Champignonragout mit BIO Sahne und BIO Champignons, (3/g/l') Kräuterbeilage und Rohkost	Buntes Linsengemüse mit BIO Linsen in BIO Kokosmilch mit BIO Gemüse, (a'/a1'/a2'/a3'/a4'/f'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k') BIO Kartoffeln und Rohkostsalat	BIO Vollkorn-Nudeln (a/a7) mit Paprika-Rahm-Soße mit BIO Sahne, BIO Paprika und Blattspinatstreifen, (a/a7/g) dazu geriebener BIO Käse und Rohkost (g)
					
	BIO Obst	Tomatensalat (3/5/l)	BIO Obst	Quark aus BIO Quark mit BIO Pflaume (3/a/a4/g)	Joghurt mit aus BIO Joghurt mit BIO Beerenmischung (g)
	BE 7	BE 6	BE 9	BE 9	BE 8
	523 Kcal / 2198KJ / 13 Fett / 76 KH / 21 Eiweiß	535 Kcal / 2240KJ / 20 Fett / 58 KH / 25 Eiweiß	543 Kcal / 2280KJ / 10 Fett / 95 KH / 15 Eiweiß	711 Kcal / 2979KJ / 25 Fett / 91 KH / 23 Eiweiß	658 Kcal / 2748KJ / 27 Fett / 81 KH / 19 Eiweiß
Menü 2	Tomaten-Karottensuppe mit BIO Tomaten und BIO Karotten (i) dazu BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Paniertes Seelachsfilet (2/3/9/a/a1/a7/d/j) mit Karotten in Rahm mit BIO Sahne und BIO Karotten (g) dazu BIO Kartoffeln	Gedünstetes Hähnchenbrustfilet (g) mit hausgemachtem Kräuter-Hummus aus Kichererbsen, dazu Bulgur aus BIO Bulgur, (g) und Rohkost (1/a/a1/a7)	Rinder-Rahm-Gulasch mit BIO Rind und BIO Sahne verfeinert (a/a1/f'/g) dazu BIO Spätzle, Kräuterbeilage und Rohkostsalat (a1/a7/c'/g)	Rührei 1/c/g mit Spinatbeilage aus BIO Spinat (g) dazu BIO Kartoffeln und Rohkost
					
	BIO Obst	Tomatensalat (3/5/l)	BIO Obst	Quark aus BIO Quark mit BIO Pflaume (3/a/a4/g)	Joghurt mit aus BIO Joghurt mit BIO Beerenmischung (g)
	BE 3	BE 7	BE 6	BE 7	BE 5
	198 Kcal / 821KJ / 2 Fett / 28 KH / 9 Eiweiß	606 Kcal / 2542KJ / 21 Fett / 71 KH / 30 Eiweiß	620 Kcal / 2584KJ / 29 Fett / 56 KH / 30 Eiweiß	536 Kcal / 2246KJ / 16 Fett / 68 KH / 28 Eiweiß	652 Kcal / 2712KJ / 40 Fett / 44 KH / 25 Eiweiß

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, 9 mit Phosphat, 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*, 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