



Speisekarte vom 27.06.2022 - 01.07.2022 BIO Grundschule

26. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>Gemüsepfanne nach "Italienischer-Art" mit BIO Aubergine, BIO Zucchini, BIO Paprika und Tomaten dazu BIO Naturreis und Rohkost</p> 	<p>BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Spinatsoße aus BIO Spinat mit BIO Sahne verfeinert, (a/a7/g) dazu geriebener BIO Käse und Rohkostsalat (g)</p> 	<p>Parboiled Butter Reis aus BIO Reis mit BIO Butter verfeinert (g) an buntem Gemüseragout aus Süßkartoffeln, BIO Karotten, Spargel und BIO Tomatenwürfeln mit Kokosmilch und Curry verfeinert dazu Rohkost</p> 	<p>Im Ofen gebackene Spätzle aus BIO Spätzle mit BIO Käse und BIO Sahne verfeinert (a1/a7/c'/g) dazu Röstzwiebeln, (a/a1) Kresse-Soße mit BIO Milch und BIO Sahne und Rohkostsalat (a/a7/g)</p> 	<p>Vorsuppe : Gemüsebrühe mit BIO Nudeln (a/a1/i) Milchreis mit BIO Milchreis und BIO Milch (g) dazu Zimt und Zucker und BIO - Apfelsmus</p> 
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 11</p> <p>592 Kcal / 2503KJ / 5 Fett / 117 KH / 15 Eiweiß</p>	<p>Erdbeer-Apfel-Dessert mit BIO Erdbeeren, BIO Apfel und BIO Quark (3/g)</p> <p>BE 10</p> <p>742 Kcal / 3121KJ / 21 Fett / 103 KH / 30 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 6</p> <p>557 Kcal / 2327KJ / 29 Fett / 62 KH / 10 Eiweiß</p>	<p>Quark aus BIO Quark mit Vanille und Honig verfeinert (g)</p> <p>BE 8</p> <p>1138 Kcal / 4728KJ / 77 Fett / 79 KH / 31 Eiweiß</p>	<p>Gurkensalat mit BIO Dill (3/5/l)</p> <p>BE 13</p> <p>748 Kcal / 3161KJ / 9 Fett / 141 KH / 23 Eiweiß</p>
Menü 2	<p>Vegetarische "Soljanka" mit BIO Tomatenwürfeln, BIO Kartoffelwürfeln, BIO Sellerie, BIO Paprika und Tofuwürfeln (2/3/8/f/i) dazu Saure Sahne aus BIO saurer Sahne mit Kräutern, (g) BIO-Dinkelbrötchen und Rohkost (a/a1/a7/e'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k')</p> 	<p>Gebackene Hähnchenkeule mit BIO Karotten, (g) BIO Kartoffeln und Bratensoße 8/a/a1/a7 dazu Rohkostsalat</p> 	<p>Im Ofen gebackene Fleischbällchen (a/a1/a7/c/g/j) mit grünen Bohnen aus BIO Bohnen, hausgemachtem Kartoffelpüree mit BIO Kartoffeln und BIO Milch, (g) Bratensoße und Rohkost (8/a/a1/a7)</p> 	<p>Bunte Bauernpfanne mit BIO Kartoffeln, BIO Möhren, BIO grünen Bohnen und BIO Kidneybohnen, dazu hausgemachter Kräuterquark aus BIO Quark und Rohkostsalat (g)</p> 	<p>Dillhappen vom Matjes (2/8/c/d/g/j) mit BIO Salzkartoffeln und gehackten Kräutern</p> 
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 6</p> <p>391 Kcal / 1642KJ / 8 Fett / 58 KH / 16 Eiweiß</p>	<p>Erdbeer-Apfel-Dessert mit BIO Erdbeeren, BIO Apfel und BIO Quark (3/g)</p> <p>BE 6</p> <p>629 Kcal / 2628KJ / 26 Fett / 61 KH / 35 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 7</p> <p>763 Kcal / 3181KJ / 42 Fett / 65 KH / 29 Eiweiß</p>	<p>Quark aus BIO Quark mit Vanille und Honig verfeinert (g)</p> <p>BE 3</p> <p>204 Kcal / 862KJ / 2 Fett / 21 KH / 24 Eiweiß</p>	<p>Gurkensalat mit BIO Dill (3/5/l)</p> <p>BE 4</p> <p>479 Kcal / 1989KJ / 32 Fett / 35 KH / 12 Eiweiß</p>

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, a mit glutenhaltigem Getreide*, a1 mit Weizen*, 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