











# Speisekarte vom 11.07.2022 - 15.07.2022 BIO Grundschule

28. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO-Vollkornnudeln (a/a7) mit Champignon-Rahm-Soße(a/a1/a2/a3/f/g/i), geriebenem BIO Käse, Kräuterbeilage und Rohkost (g)	Gebackene BIO Kartoffeln mit Rosmarin, dazu Ratatouille mit BIO Zucchini, BIO Paprika, BIO Aubergine und BIO Tomaten, und Kräuter-Joghurt-Dip mit BIO Joghurt (3/5/g/l)	Gebackene Falafel-Bällchen (a/a1/a7) auf geschmortem Ofengemüse (3) dazu BIO-Langkornreis und Mango-Joghurt-Dip mit BIO Mango und BIO Joghurt und Rohkost (3/g)	BIO Vollkorn-Nudeln (a/a7) mit vegetarischer "Bolognese" aus BIO Möhren, BIO Lauch und BIO Tomaten, (i) dazu geriebener BIO Käse, Kräuterbeilage und Rohkostsalat (g)	BIO Backofengemüse mit Tomatenquark aus BIO Quark mit BIO Tomaten, (g) Cous - Cous aus BIO Cous - Cous und Rohkost
	BIO Obst 	Karottensalat mit BIO Apfelwürfeln (3) 	BIO Obst 	Heidelbeerjoghurt mit BIO Heidelbeeren und BIO Joghurt (g) 	Erdbeerquark mit BIO Erdbeeren, BIO Milch und BIO Quark (g) 
	BE 9 639 Kcal / 2687KJ / 15 Fett / 96 KH / 23 Eiweiß	BE 5 362 Kcal / 1514KJ / 10 Fett / 51 KH / 11 Eiweiß	BE 10 718 Kcal / 3020KJ / 21 Fett / 111 KH / 17 Eiweiß	BE 5 360 Kcal / 1508KJ / 12 Fett / 47 KH / 13 Eiweiß	BE 5 374 Kcal / 1574KJ / 3 Fett / 56 KH / 28 Eiweiß
Menü 2	Kartoffelsuppe mit BIO Kartoffeln und buntem BIO Gemüse, (i) dazu Geflügelwiener, BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Seelachsfilet Natur (3/d) dazu Paprika-Zucchini-Tomaten-Ragout mit BIO Paprika, BIO Zucchini und BIO Tomaten und Kräuter-Bulgur mit BIO Bulgur (a/a7)	Kartoffelauflauf mit BIO Kartoffeln und BIO Milch, dazu (g) dazu Kräuter-Sahnesoße mit BIO Milch und BIO Sahne und Rohkost (a/a1/f'/g)	Gebackenes Hähnchenbrustfilet mit Petersilien-Kartoffeln aus BIO Kartoffeln, Möhrengemüse mit BIO Möhren, dazu (a/a7) Kräutersoße aus BIO Milch und Rohkostsalat (a/a1/f'/g)	Reispfanne aus BIO Reis mit BIO Erbsen, Lauch und BIO Karotten (a') mit hausgemachtem Spinat-Basilikum-Öl und Rohkost (2/3/c/g)
	BIO Obst 	Karottensalat mit BIO Apfelwürfeln (3) 	BIO Obst 	Heidelbeerjoghurt mit BIO Heidelbeeren und BIO Joghurt (g) 	Erdbeerquark mit BIO Erdbeeren, BIO Milch und BIO Quark (g) 
	BE 2 47 Kcal / 196KJ / 2 Fett / 7 KH / 2 Eiweiß	BE 8 565 Kcal / 2387KJ / 7 Fett / 88 KH / 32 Eiweiß	BE 4 1042 Kcal / 4323KJ / 83 Fett / 37 KH / 37 Eiweiß	BE 10 762 Kcal / 3193KJ / 20 Fett / 98 KH / 45 Eiweiß	BE 4 663 Kcal / 2783KJ / 47 Fett / 45 KH / 13 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

2 konserviert, 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\*, f mit Sojabohnen\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, i mit Sellerie\*, 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