










Speisekarte vom 18.07.2022 - 22.07.2022 BIO Grundschule

29. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>Steckrübencremesuppe mit BIO Kartoffelwürfeln und BIO Petersilie (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>Zweifarbige Möhren und Kohlrabi in Kräuter-Sahnerahm mit BIO Sahne verfeinert (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 Tomaten-Basilikum-Soße mit BIO Tomate und BIO Sahne, (g) gehackten Kräutern und Rohkost</p> 
	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 3</p> <p>140 Kcal / 585KJ / 2 Fett / 27 KH / 4 Eiweiß</p>	<p>Vanillequarkspeise mit BIO-Quark und Bio Milch (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>Eisbergsalat (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>Waldbeeren-Kaltschale mit BIO Erdbeeren (l')</p> <p>BE 11</p> <p>508 Kcal / 2116KJ / 11 Fett / 88 KH / 10 Eiweiß</p>
Menü 2	<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>Kartoffelauflauf von BIO Kartoffel, Tomate, Basilikum und geriebenem BIO Käse (g/a1/a2/a3) dazu Kräuterbeilage und Rohkostsalat</p> 	<p>Putengeschnetzeltes mit BIO Putenfleisch und BIO Sahne verfeinert (a/a1/a2/A3/g) (3) , (1/a/a1/a7) dazu Kohlrabi-Möhrengemüse, (g) BIO-Langkornreis und Rohkost</p> 	<p>Paniertes Rotbarschfilet (a/a1/a7/d) mit Dill-Joghurt-Dip aus BIO Joghurt (g) dazu Paprika-Zucchini-Gemüse mit BIO Paprika, BIO Zucchini und Bulgur aus BIO Bulgur (a/a7)</p> 	<p>Gebackene Rinderboulette (a/c) mit Bratensoße, (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>Vanillequarkspeise mit BIO-Quark und Bio Milch (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>Eisbergsalat (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>Waldbeeren-Kaltschale mit BIO Erdbeeren (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