





# Speisekarte vom 25.07.22- 29.07.2022 BIO Grundschule

30. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	<p>Gemüsesuppe mit BIO Gemüse und BIO Gabelspaghetti (a/a1/i) dazu Kräuterbeilage und Rohkost</p> 	<p>BIO Vollkornspirelli (a/a7) dazu Schwarzwurzelsoße mit BIO Sahne (a/a7/g) und geriebener BIO Käse (g)</p> 	<p>Gebackene Vegetarische Zucchini (2/g) mit Mischgemüse in BIO Sahnerahm mit BIO Erbsen, BIO Mais und BIO Karotten, (a/a7/g) BIO Bulgur und Rohkost (a/a7)</p> 	<p>Vegetarische Steckrübensuppe mit BIO Kartoffeln, (3/a/a1/f'/g) BIO Dinkelbrötchen und Rohkostsalat (a/a1/a7/e'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k')</p> 	<p>Buntes gebratenes Asia-Gemüse, (i/k) dazu süße Tomatensoße, BIO Langkornreis, Frühlingsrolle und Rohkost (a/a1/a7/i)</p> 
	<p>BIO Obst</p> <p>BE 3</p> <p>136 Kcal / 564KJ / 3 Fett / 25 KH / 4 Eiweiß</p>	<p>Gemischter Blattsalat (3) Joghurt-Dressing mit BIO Joghurt (3/5/g/l)</p> <p>BE 8</p> <p>858 Kcal / 3595KJ / 42 Fett / 89 KH / 24 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 8</p> <p>723 Kcal / 3019KJ / 35 Fett / 81 KH / 17 Eiweiß</p>	<p>Dessert von Waldbeeren mit BIO Joghurt und BIO Johannisbeeren (g)</p> <p>BE 7</p> <p>523 Kcal / 2189KJ / 22 Fett / 63 KH / 15 Eiweiß</p>	<p>Birnen Dessert mit BIO Quark, BIO Birnenwürfel und Vanille verfeinert (g)</p> <p>BE 10</p> <p>563 Kcal / 2381KJ / 7 Fett / 111 KH / 12 Eiweiß</p>
<b>Menü 2</b>	<p>BIO Spirelli (a/a7) mit Tomatensoße Neapolitanische Art mit BIO Olivenöl und BIO Tomatenwürfel, geriebenem BIO Käse und Petersilie (g) und Rohkost</p> 	<p>Bunte Fischsuppe mit BIO Fenchel, BIO Zucchini und BIO Karotten (d/i) dazu BIO-Vollkornbrot (a/a2/a3/a4/k)</p> 	<p>Gebackenes Hähnchenbrustfilet dazu BIO Brokkoli, (g) Tomatensoße mit BIO Tomaten, BIO Kartoffeln und Rohkost</p> 	<p>BIO Rindergulasch mit BIO Möhren und BIO Brokkoli dazu BIO Spätzle mit BIO Butter und Rohkostsalat (a1/a7/c'/g)</p> 	<p>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit BIO Kartoffeln und BIO Brokkoli (g) dazu Kräuter-Sahnesoße mit BIO Sahne und Rohkost (a/a1/f'/g)</p> 
	<p>BIO Obst</p> <p>BE 5</p> <p>420 Kcal / 1760KJ / 15 Fett / 53 KH / 14 Eiweiß</p>	<p>Gemischter Blattsalat (3) Joghurt-Dressing mit BIO Joghurt (3/5/g/l)</p> <p>BE 2</p> <p>215 Kcal / 904KJ / 2 Fett / 16 KH / 27 Eiweiß</p>	<p>BIO-Obst</p> <p>BE 6</p> <p>657 Kcal / 2751KJ / 27 Fett / 58 KH / 41 Eiweiß</p>	<p>Dessert von Waldbeeren mit BIO Joghurt und BIO Johannisbeeren (g)</p> <p>BE 6</p> <p>637 Kcal / 2656KJ / 33 Fett / 52 KH / 31 Eiweiß</p>	<p>Birnen Dessert mit BIO Quark, BIO Birnenwürfel und Vanille verfeinert (g)</p> <p>BE 4</p> <p>736 Kcal / 3058KJ / 50 Fett / 39 KH / 28 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, 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 Pekannüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, 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