

# Speisekarte vom 14.12.2020 - 18.12.2020 Bio-Grundschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Kürbis-Dinkel-Bratling (a/a5) mit Bio-Salzkartoffeln und einem Quarkdip (g)	Im Ofen gebackene Bio-Kartoffeln an einem mexikanischem Gemüseragout (3/5/a/a7'/g/i'/l) aus Paprika, Mais und Kidneybohnen mit Knoblauch Dip (g)	Auflauf aus Bio-Kartoffeln und Bio-Paprika (g) an einer Zitronen-Frischkäsesoße (3/g)	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) mit vegetarischer "Bolognese" (i) und geriebenem Käse (g)	Vorspeise: Gemüsesuppe, Milchreis aus Bio-Reis (g) mit Zimt-Zucker und Apfelmus (3)
	Frisches Obst der Saison und Rohkost	Erdbeerquark (g) und Rohkost	Bio-Obst und Rohkost	Heidelbeerjoghurt mit Leinsamen (g) und Rohkost	Eisbergsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen (3/g) und einem Himbeerdressing (3/5/g/l)
	BE 6	BE 6	BE 4	BE 8	BE 10
	407 Kcal / 1701KJ / 5,3 Fett / 52,8 KH / 27,9 Eiweiß	512 Kcal / 2137KJ / 20,6 Fett / 57,4 KH / 19,7 Eiweiß	449 Kcal / 1885KJ / 28,2 Fett / 32,4 KH / 13 Eiweiß	431 Kcal / 1820KJ / 2,9 Fett / 79,8 KH / 15,7 Eiweiß	525 Kcal / 2224KJ / 4,4 Fett / 107,5 KH / 12,7 Eiweiß
Menü 2	Deftige Kartoffelsuppe aus Bio-Kartoffeln (3/g/i/l) mit Bio-Mehrkornbrot (a/a2/a3/a4/a7)	Bio-Gabelspaghetti (a/a1/a7) mit einer Tomatensoße "a la Napoli"	Cevapcici (a/a7/c/j) mit einem Tomatendip, Weißkrautsalat, (3/5/l) und Bio-Langkornreis	Gebackene Bio-Geflügelstreifen "Gyros Art" (1) mit hausgemachtem Tzatziki (g) und Bio-Vollkornreis	Gebratenes Rotbarschfilet (a/a1/a7/d) an einer Dillsoße (a/a1/a7/d/g/i) mit Kohlrabi-Möhrengemüse und hausgemachtem Bio-Kartoffelpüree (g)
	Frisches Obst der Saison und Rohkost	Erdbeerquark (g) und Rohkost	Bio-Obst und Rohkost	Heidelbeerjoghurt mit Leinsamen (g) und Rohkost	Eisbergsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen (3/g) und einem Himbeerdressing (3/5/g/l)
	BE 7	BE 6	BE 9	BE 8	BE 5
	382 Kcal / 1602KJ / 2,1 Fett / 76,5 KH / 10,2 Eiweiß	364 Kcal / 1532KJ / 5,4 Fett / 63,2 KH / 12,2 Eiweiß	905 Kcal / 3788KJ / 42,9 Fett / 96,5 KH / 27,8 Eiweiß	571 Kcal / 2409KJ / 10,1 Fett / 80 KH / 37,5 Eiweiß	737 Kcal / 3083KJ / 43,1 Fett / 52,1 KH / 33,2 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

1 mit Farbstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, a2 mit Roggen\*, a3 mit Gerste\*, a4 mit Hafer\*, a5 mit Dinkel\*, a7 mit Hybridstämme\*, c mit Eiern\*, d mit Fisch\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, i mit Sellerie\*, j mit Senf\*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten  
( ' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

\*Bio-Zutaten aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

\*und Erzeugnissen daraus