











Speisekarte vom 05.10.2020 - 09.10.2020 Bio-Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Italienische Gemüsepfanne (3/5/i'/l) mit Zucchini, getrockneten Tomaten, Oliven und Paprika mit Bio-Vollkornnudeln (a/a1/a7) 	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) mit einer Spinatrahmsoße aus Bio-Spinat (g) 	Bio-Langkornreis an einem Gemüseragout (3/5/a/a7'/g/i'/l) mit Zucchini, Bio-Paprika und Mais 	Käsespätzle aus Bio-Spätzle mit (a/a7/c/g) Röstzwiebeln (a/a7) 	Maiskolben (3) mit Butter (g) und hausgemachtem Bio-Süßkartoffelpüree (g) 
	Frisches Obst der Saison BE 8 477 Kcal / 2012KJ / 8,1 Fett / 80,7 KH / 16,7 Eiweiß	Karottensalat mit Sesam (3) BE 9 537 Kcal / 2262KJ / 6,6 Fett / 90,5 KH / 22,6 Eiweiß	Bio-Obst BE 9 506 Kcal / 2135KJ / 9,4 Fett / 91,8 KH / 10,9 Eiweiß	Bio-Quark mit Erdbeeren (g) BE 6 459 Kcal / 1932KJ / 16,1 Fett / 63,2 KH / 15 Eiweiß	Buttermilchdessert (g) BE 3 306 Kcal / 1271KJ / 19,1 Fett / 26,8 KH / 5,6 Eiweiß
Menü 2	Vegetarische Soljanka mit saurer Sahne (1/2/3/5/9/a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/h'/h7'/i'/j'/l) (g) dazu Bio-Vollkornbrot (a/a2/a3/a4/k) 	Hähnchenkeule mit einer Rahm Gemüsepfanne aus grünen Bohnen, Bio-Blumenkohl und Bio-Kartoffelwürfeln (a'/g) 	Köttbular (a/a1/a7/c/g/i'/j) mit hausgemachtem Bio-Kartoffelpüree, (g) grünen Bohnen und einer Rahm Bratensoße (a'/g) 	Bauernpfanne mit Bio-Kartoffeln, zweierlei Paprika, Brokkoli und Zuckerschoten dazu ein Kräuterdip (g) 	Gedünstetes Seelachsfilet (d/i) mit Bio-Kartoffeln und Gurkensalat (3/5/l) an einer Zitronensoße (3/g) 
	Frisches Obst der Saison BE 3 424 Kcal / 1764KJ / 26,2 Fett / 21,1 KH / 24 Eiweiß	Karottensalat mit Sesam (3) BE 2 442 Kcal / 1845KJ / 29,3 Fett / 5,2 KH / 35,7 Eiweiß	Bio-Obst BE 8 784 Kcal / 3275KJ / 38,1 Fett / 78,6 KH / 27,8 Eiweiß	Bio-Quark mit Erdbeeren (g) BE 3 218 Kcal / 912KJ / 8,2 Fett / 28,2 KH / 6,2 Eiweiß	Buttermilchdessert (g) BE 5 470 Kcal / 1970KJ / 9,3 Fett / 49,4 KH / 43,6 Eiweiß

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, 9 mit Phosphat, 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)*, h mit Schalenfrüchten, h7 mit Pistazien, 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