

# Speisekarte vom 08.02.2021 - 12.02.2021 Bio-Grundschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Bunte Italienische Gemüsepfanne (3/5/i'/l) mit Zucchini, getrockneten Tomaten, Oliven und Paprika dazu Bio-Vollkornnudeln (a/a7) und Rohkost	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) mit einer Spinatrahmsauce aus Bio-Spinat (g) und Rohkost	Bio-Langkornreis an einem Gemüseragout (3/5/a/a7'/g/i'/l) aus Zucchini, Paprika und Mais und Rohkost	Käsespätzle aus Bio-Spätzle (a/a7/c/f'/g) mit Röstzwiebeln und Kressesauce (a/a7) und Rohkost (a/a1/a7/g)	Vegetarische Kohlroulade (a/a1/a5/a7/c/f) mit Bratensoße, Röstzwiebeln (a'/g) und hausgemachtem Bio-Kartoffelpüree und Rohkost (a/a7) (g)
	Bio-Obst	Pfirsichjoghurt aus Bio-Joghurt (g)	Frisches Obst der Saison	Mandarinquark (g/h/h1)	Gurkensalat aus Bio-Gurken mit geröstetem Sesam (3/5/a'/f'/k/l)
	BE 7	BE 8	BE 9	BE 8	BE 8
	458 Kcal / 1925KJ / 8,6 Fett / 75,4 KH / 16,3 Eiweiß	486 Kcal / 2030KJ / 6,3 Fett / 81,5 KH / 24 Eiweiß	506 Kcal / 2135KJ / 9,3 Fett / 91,5 KH / 10,9 Eiweiß	678 Kcal / 2853KJ / 24,3 Fett / 91,3 KH / 22,2 Eiweiß	962 Kcal / 4014KJ / 45 Fett / 85,9 KH / 26,4 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Käse-Lauch-Suppe (2/9/g) mit Bio-Kartoffelwürfeln und Bio-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Hähnchenbrust mit Bio-Paprika-Bio-Zucchini-Ragout dazu Bio-Vollkornreis und Rohkost	Rindergulasch vom Bio-Rind (g) mit Rotkohl und Bio-Kartoffeln (3) und Rohkost	Kartoffel-Kürbis-Auflauf (g) mit Bio-Kartoffeln (l) und Rohkost	Gedünstetes Seelachsfilet (d/i) mit Bio-Kartoffeln und Möhrengemüse an einer Zitronensoße (3/a/a1/a7/g) und Rohkost
	Bio-Obst	Pfirsichjoghurt aus Bio-Joghurt (g)	Frisches Obst der Saison	Mandarinquark (g/h/h1)	Gurkensalat aus Bio-Gurken mit geröstetem Sesam (3/5/a'/f'/k/l)
	BE 4	BE 8	BE 5	BE 6	BE 7
	1091 Kcal / 4528KJ / 95,6 Fett / 31,1 KH / 26,6 Eiweiß	766 Kcal / 3204KJ / 26,1 Fett / 86,4 KH / 44,2 Eiweiß	305 Kcal / 1280KJ / 1,6 Fett / 42,5 KH / 26,2 Eiweiß	363 Kcal / 1532KJ / 4,5 Fett / 65,5 KH / 12 Eiweiß	643 Kcal / 2699KJ / 13 Fett / 76,1 KH / 50,1 Eiweiß

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

**Änderungen vorbehalten!**

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\*, a5 mit Dinkel\*, a7 mit Hybridstämme\*, c mit Eiern\*, d mit Fisch\*, f mit Sojabohnen\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, 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