

Speisekarte vom 12.10.2020 - 16.10.2020 Bio-Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Bio-Blumenkohlröschen mit Schnittlauchsoße (g/i') und hausgemachtem Bio-Kartoffel-Möhrenpüree (g)	Chili sin Carne (a/a7'/f/g) mit Bio-Vollkornbrot (a/a2/a3/a4/k)	Gemüse-Vollkorn-Bratling (a/a1/a7/c/i) mit einem Nudelsalat (a/a7) aus Bio-Vollkornnudeln	Im Ofen gebackene Falafelbällchen mit einem Joghurt-Minz-Dip (g) aus Bio-Joghurt dazu Bio-Couscous (a/a7)	Gemüsestrudel (a/a7/c'/f'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/i) mit einem Currydip aus Bio-Quark (g) Tomatenreis aus Bio-Vollkornreis
	Frisches Obst der Saison	Beerenjoghurt mit Leinsamen (g)	Bio-Obst	Apfel-Haferflockenquark (3/a/a4/g) mit Bio-Haferflocken und Bio-Quark	Gemüsesticks
	BE 5 317 Kcal / 1322KJ / 11,5 Fett / 41,5 KH / 10,8 Eiweiß	BE 5 466 Kcal / 1952KJ / 19,5 Fett / 52,7 KH / 16,9 Eiweiß	BE 10 583 Kcal / 2463KJ / 3,9 Fett / 109,6 KH / 23,1 Eiweiß	BE 7 569 Kcal / 2383KJ / 26,3 Fett / 66,8 KH / 13,6 Eiweiß	BE 8 494 Kcal / 2092KJ / 3,7 Fett / 86,8 KH / 26,3 Eiweiß
Menü 2	grüner Bohnen Eintopf (i) mit Bio-Vollkornbrot (a/a2/a3/a4/k)	Zitronen Hähnchenbrust (3) mit Bio-Butterkartoffeln (g) an frankfurter grüne Soße (g)	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (a/a7/c'/f'/g'/i/j) mit einer Tomatensoße (g) auf Bio-Vollkornreis	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) mit einer Thunfischtomatensoße (a/a7'/d/i)	Gedünstetes Seelachsfilet (d/i) mit Rahmspinat aus Bio-Spinat (g) und Bio-Salzkartoffeln
	Frisches Obst der Saison	Beerenjoghurt mit Leinsamen (g)	Bio-Obst	Apfel-Haferflockenquark (3/a/a4/g) mit Bio-Haferflocken und Bio-Quark	Gemüsesticks
	BE 3 154 Kcal / 651KJ / 3,1 Fett / 19,9 KH / 10,3 Eiweiß	BE 5 617 Kcal / 2584KJ / 23,1 Fett / 54,5 KH / 43,4 Eiweiß	BE 10 689 Kcal / 2905KJ / 16 Fett / 107,6 KH / 23,6 Eiweiß	BE 7 497 Kcal / 2103KJ / 4,7 Fett / 75,4 KH / 34,1 Eiweiß	BE 1 220 Kcal / 919KJ / 4,4 Fett / 2,9 KH / 40,4 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

3 mit Antioxidationsmittel, 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, 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*, j mit Senf*, k mit Sesam*
(* = Allergene können in Spuren enthalten sein)

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

*und Erzeugnissen daraus