











# Speisekarte vom 14.09.2020 - 18.09.2020 Bio-Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Käse überbacken (2/g) an Bio-Möhrenrahm (a/a1/a7/g) und Bio-Kartoffeln 	Indisches Curry mit Bio-Kartoffeln, Zucchini, Kichererbsen und zweierlei Möhren auf einem Bio-Vollkornreis 	Auflauf aus Bio-Kartoffeln, Bio-Spinat und Bio-Möhren (g) mit Käse überbacken dazu creme Fraiche (g) 	Bunte Hirsepfanne aus Bio Hirse (3/g) mit Möhren, Spinat und Zucchini 	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) in einer Bio-Brokkolisouße (a/a1/a7/g) 
	Frisches Obst der Saison BE 10 725 Kcal / 3043KJ / 23,1 Fett / 101,6 KH / 23,3 Eiweiß	Eisbergsalat mit gerösteten Kürbiskernen (3/g) und Joghurtdressing (3/5/g/l) BE 11 794 Kcal / 3335KJ / 24,3 Fett / 120,2 KH / 19,5 Eiweiß	Bio-Obst BE 3 366 Kcal / 1523KJ / 22 Fett / 26,6 KH / 13,6 Eiweiß	Bio-Quark mit Mango (a/a1/a7/g) BE 8 595 Kcal / 2499KJ / 18,9 Fett / 79,6 KH / 23,7 Eiweiß	Gurkensalat (3/5/l) BE 10 731 Kcal / 3078KJ / 16,2 Fett / 113,4 KH / 25,9 Eiweiß
Menü 2	Gemüse-Kartoffel-Eintopf mit Bio-Möhren, Sellerie, Lauch, Bio-Zucchini (i) und Bio-Kartoffelwürfeln dazu Mehrkornbrot (a/a2/a3/a4/a7) 	Chili con Carne dazu Vollkornbrot (a/a1/a2/a3/a5/a7/k') 	Buntes Hühnerfrikassee (3/a/a7'/g) an einem Bio-Langkornreis 	Vegetarische Kochklopse (a/a7/c/f/i) in einer Kapernsoße (a/a7'/g) mit Bio-Kartoffeln 	gebratenes Seelachsfilet (a/a1/a7/d) auf Linsengemüse (h/i) mit Bio-Vollkornreis 
	Frisches Obst der Saison BE 5 235 Kcal / 984KJ / 1,4 Fett / 44,3 KH / 8 Eiweiß	Eisbergsalat mit gerösteten Kürbiskernen (3/g) und Joghurtdressing (3/5/g/l) BE 5 445 Kcal / 1870KJ / 11,6 Fett / 51,3 KH / 30,7 Eiweiß	Bio-Obst BE 7 530 Kcal / 2229KJ / 22,1 Fett / 68 KH / 12,6 Eiweiß	Bio-Quark mit Mango (a/a1/a7/g) BE 5 534 Kcal / 2234KJ / 26,8 Fett / 43,6 KH / 28,7 Eiweiß	Gurkensalat (3/5/l) BE 10 720 Kcal / 3040KJ / 9 Fett / 109,1 KH / 44,7 Eiweiß

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