

Speisekarte vom 15.02.2021 - 19.02.2021 Bio-Grundschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Bio-Blumenkohlröschen mit Schnittlauchsoße (g) und hausgemachtem Bio-Kartoffel-Möhrenpüree (g) und Rohkost	Chili sin Carne (a/a7'/f/g) mit Bio-Vollkornreis und Rohkost	Gemüse-Vollkorn-Bratling (a/a1/a7/c/i) mit einem Nudelsalat (a/a7) aus Bio-Vollkornnudeln und Rohkost	Im Ofen gebackene Falafelbällchen (a) mit einem Joghurt-Minz-Dip (g) aus Bio-Joghurt dazu Bio-Couscous (a/a7) und Rohkost	Gemüsestrudel (a/a7/c'/f'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/i) mit einem Currydip aus Bio-Quark (g) dazu Tomatenreis aus Bio-Vollkornreis und Rohkost
	Bio-Obst	Beerenjoghurt (g) mit Leinsamen (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	Frisches Obst der Saison	Apfel-Haferflockenquark mit Bio-Haferflocken und Bio-Quark (3/a/a4/g)	Bio-Gemügesticks mit Dip
	BE 5	BE 12	BE 10	BE 7	BE 8
	345 Kcal / 1446KJ / 13,3 Fett / 41,2 KH / 13,1 Eiweiß	842 Kcal / 3546KJ / 21,4 Fett / 131,2 KH / 25,7 Eiweiß	583 Kcal / 2463KJ / 3,9 Fett / 109,6 KH / 23,1 Eiweiß	655 Kcal / 2745KJ / 29,6 Fett / 73,2 KH / 20 Eiweiß	494 Kcal / 2092KJ / 3,6 Fett / 86,8 KH / 26,3 Eiweiß
Menü 2	grüner Bohnen Eintopf mit Bio-Bohnen (i) mit Bio-Vollkornbrot (a/a2/a3/a4/k) und Rohkost	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) mit einer Thunfischtomatensoße (d) dazu geriebener Käse (g) und Rohkost	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (a/a7/c'/f'/g'/i/j) mit einer Tomatensoße (g) auf Bio-Vollkornreis und Rohkost	Zitronen Hähnchen (3) mit Bio-Butterkartoffeln (g) und Möhren-Mais-Gemüse an einer Kräutersoße (g) und Rohkost (a/a1/a7/g)	Gedünstetes Seelachsfilet (d/i) Rahmspinat dazu Bio-Kartoffeln (g) und Rohkost
	Bio-Obst	Beerenjoghurt (g) mit Leinsamen (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	Frisches Obst der Saison	Apfel-Haferflockenquark mit Bio-Haferflocken und Bio-Quark (3/a/a4/g)	Bio-Gemügesticks mit Dip
	BE 3	BE 9	BE 10	BE 8	BE 4
	138 Kcal / 589KJ / 1,2 Fett / 19,9 KH / 10,7 Eiweiß	659 Kcal / 2780KJ / 13,8 Fett / 97,3 KH / 30,7 Eiweiß	690 Kcal / 2905KJ / 15,7 Fett / 105,2 KH / 23,5 Eiweiß	887 Kcal / 3712KJ / 39,4 Fett / 85 KH / 43,7 Eiweiß	383 Kcal / 1607KJ / 4,2 Fett / 39,1 KH / 45 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*, e mit Erdnüssen*, 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 Pekanüssen, 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