

# Speisekarte vom 19.10.2020 - 23.10.2020 Bio-Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Kürbis-Dinkel-Bratling (a/a5) mit Bio-Salzkartoffeln und einem Quarkdip (g)	mit Frischkäse gefüllte Kartoffeltaschen (g) auf einem Tomatenragout	Auflauf aus Bio-Kartoffeln und Bio-Paprika (g) an einer Zitronen-Frischkäsesoße (3/g)	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) mit vegetarischer "Bolognese" (i) und geriebenem Käse (g)	Vorspeise: Gemüsesuppe, Milchreis (g) mit Zimt-Zucker und Apfelmus (3)
	Frisches Obst der Saison	Erdbeerquark (g)	Bio-Obst	Heidelbeerjoghurt mit Leinsamen (g)	Eisbergsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen (3/g) und einem Himbeerdressing (3/5/g/l)
	BE 6	BE 5	BE 4	BE 8	BE 10
	407 Kcal / 1701KJ / 5,3 Fett / 52,8 KH / 28 Eiweiß	386 Kcal / 1616KJ / 15,5 Fett / 49,5 KH / 9,2 Eiweiß	553 Kcal / 2323KJ / 36,7 Fett / 33,1 KH / 19,4 Eiweiß	535 Kcal / 2259KJ / 11,3 Fett / 80,5 KH / 22,1 Eiweiß	525 Kcal / 2224KJ / 4,4 Fett / 107,5 KH / 12,7 Eiweiß
Menü 2	Deftige Kartoffelsuppe aus Bio-Kartoffeln (3/g/i/l) mit Mehrkornbrot (a/a2/a3/a4/a7)	Bio-Gabelspaghetti (a/a7) mit einer Tomatensoße "a la Napoli"	Cevapcici (a/a7/c/j) mit einem Tomatendip, Weißkrautsalat, (3/5/l) und Bio-Langkornreis	Gebackene Bio-Geflügelstreifen "Gyros Art" (1) mit hausgemachtem Tzatziki (g) und Bio-Vollkornreis	Gebratenes Rotbarschfilet (a/a1/a7/d) an einer Dillsoße (a/a1/a7/d/g/i) mit Kohlrabi-Möhrengemüse und hausgemachtem Bio-Kartoffelpüree (g)
	Frisches Obst der Saison	Erdbeerquark (g)	Bio-Obst	Heidelbeerjoghurt mit Leinsamen (g)	Eisbergsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen (3/g) und einem Himbeerdressing (3/5/g/l)
	BE 8	BE 6	BE 9	BE 8	BE 5
	382 Kcal / 1602KJ / 2,4 Fett / 76,8 KH / 10,2 Eiweiß	366 Kcal / 1540KJ / 5,6 Fett / 63,2 KH / 12,2 Eiweiß	906 Kcal / 3792KJ / 42,9 Fett / 96,7 KH / 27,8 Eiweiß	570 Kcal / 2402KJ / 10 Fett / 79,9 KH / 37,4 Eiweiß	736 Kcal / 3067KJ / 42,8 Fett / 51,5 KH / 34,1 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

1 mit Farbstoff, 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\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, i mit Sellerie\*, j mit Senf\*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten

(\* = Allergene können in Spuren enthalten sein)

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

\*und Erzeugnissen daraus