

Speisekarte vom 22.02.2021 - 26.02.2021 Bio-Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Kürbis-Dinkel-Bratling (a/a5) mit Bio-Salzkartoffeln und einem Quarkdip (g) und Rohkost	Im Ofen gebackene Bio-Kartoffeln an einem mexikanischem Gemüseragout (3/5/a/a7'/g/i'/l) aus Paprika, Mais und Kidneybohnen mit Knoblauch Dip und Rohkost (g)	Auflauf aus Bio-Kartoffeln und Bio-Paprika (g) an einer Zitronen-Frischkäsesoße (3/g) und Rohkost	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) mit vegetarischer "Bolognese" (i) und geriebenem Käse (g) und Rohkost	Vorspeise: Gemüsesuppe, Milchreis aus Bio-Reis (g) mit Zimt-Zucker und Apfelmus (3) und Rohkost
	Bio-Obst	Quark mit Granatapfel und Honig (g)	Frisches Obst der Saison	Heidelbeerjoghurt (g) mit Leinsamen (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	Eisbergsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen (3/g) und einem Himbeerdressing (3/5/g/l)
	BE 5	BE 5	BE 4	BE 7	BE 10
	408 Kcal / 1708KJ / 5,2 Fett / 51,9 KH / 34,2 Eiweiß	512 Kcal / 2134KJ / 20,6 Fett / 57 KH / 19,7 Eiweiß	466 Kcal / 1941KJ / 30,9 Fett / 32,9 KH / 10,6 Eiweiß	432 Kcal / 1820KJ / 2,8 Fett / 78,3 KH / 15,7 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 Bio-Mehrkornbrot (a/a2/a3/a4/a7) und Rohkost	Bio-Gabelspaghetti (a/a1/a7) mit einer Tomatensoße "a la Napoli" und Rohkost	Cevapcici mit Weißkrautsalat, (a/a7/c/j) und Tomatenreis aus Bio-Langkornreis (3/5/l) an einer Paprikasoße und Rohkost (g)	Gebackene Geflügelstreifen "Gyros Art" (1) mit hausgemachtem Tzatziki (g) und Bio-Vollkornreis und Rohkost	Gebratenes Rotbarschfilet (a/a1/a7/d) an einer Dillsoße mit Kohlrabi-Möhrengemüse (a/a1/a7/d/g/i) und hausgemachtem Bio-Kartoffelpüree und Rohkost (g)
	Bio-Obst	Quark mit Granatapfel und Honig (g)	Frisches Obst der Saison	Heidelbeerjoghurt (g) mit Leinsamen (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	Eisbergsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen (3/g) und einem Himbeerdressing (3/5/g/l)
	BE 8	BE 6	BE 8	BE 8	BE 5
	382 Kcal / 1602KJ / 2,4 Fett / 76,8 KH / 10,2 Eiweiß	364 Kcal / 1532KJ / 5,2 Fett / 61,4 KH / 12,2 Eiweiß	899 Kcal / 3754KJ / 46,9 Fett / 85,8 KH / 27,5 Eiweiß	572 Kcal / 2410KJ / 10,2 Fett / 80,5 KH / 38,9 Eiweiß	737 Kcal / 3083KJ / 43,1 Fett / 52,1 KH / 33,2 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*, e mit Erdnüssen*, 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*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten (' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

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

*und Erzeugnissen daraus