

# Speisekarte vom 25.01.2021 - 29.01.2021 Bio-Grundschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Bio-Kartoffeln mit Kräuterquark (g) dazu Leinöl und Rohkost	Tortellinauflauf aus Bio-Tortellinis (3/5/a/a1/a7/c/f'/g/i'/l) mit einer Tomaten-Spinat-Soße mit Käse überbacken und Rohkost (i) (g)	Gebratener Bio-Reis (c) mit Ei, Bio-Mais, Bio-Früherlingszwiebeln, Bio-Möhren und Bio-Zucchini und Rohkost	Bio-Vollkornnudeln (a/a7) an einer Erbsen-Käsesoße mit Bio-Erbsen (1/g) und Rohkost	Rotes Curry mit Möhren, Champignons, Romanesko und Zitronengras (g/l') dazu Bio-Langkornreis und Rohkost
	Bio-Obst	Erdbeeryoghurt (g)	Frisches Obst der Saison	Bio-Joghurt mit Heidelbeeren (g)	Rotkrautsalat (3) mit gerösteten Leinsamen (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')
	BE 5	BE 7	BE 4	BE 9	BE 6
	391 Kcal / 1638KJ / 10,8 Fett / 47,3 KH / 23,3 Eiweiß	423 Kcal / 1782KJ / 6,6 Fett / 69 KH / 19,1 Eiweiß	248 Kcal / 1045KJ / 7,2 Fett / 37,7 KH / 7,6 Eiweiß	700 Kcal / 2923KJ / 18,5 Fett / 95,8 KH / 34,9 Eiweiß	474 Kcal / 1990KJ / 17,1 Fett / 68,7 KH / 9,7 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Bunter Linseneintopf (i) mit Räuchertofu (a/a1/a7/f) dazu Bio-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Bio-Kartoffel-Gnocchi (a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c/g'/i') mit rotem Pesto und Petersilie (c/g) und Rohkost	Rinderboulette (9/a/a1/a7/c'/f'/g'/i'/j'/k') mit Erbsen-Möhrengemüse (Bio) und hausgemachtem Bio-Kartoffelpüree (g) an einer Bratensoße (a'/g) und Rohkost	Pochierte Hähnchenbrust "Mexicana" mit pikantem Bio-Gemüse (Mais, Kidneybohnen und Paprika) dazu Bio-Vollkornreis und Rohkost	Dillhappen vom Matjes (3/c/d/g/i/j) mit Bio-Salzkartoffeln und Rohkost
	Bio-Obst	Erdbeeryoghurt (g)	Frisches Obst der Saison	Bio-Joghurt mit Heidelbeeren (g)	Rotkrautsalat (3) mit gerösteten Leinsamen (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')
	BE 5	BE 9	BE 10	BE 8	BE 5
	341 Kcal / 1428KJ / 4,7 Fett / 45,3 KH / 29,1 Eiweiß	569 Kcal / 2402KJ / 14,1 Fett / 94,7 KH / 14,5 Eiweiß	1044 Kcal / 4361KJ / 50,9 Fett / 101,7 KH / 38,6 Eiweiß	586 Kcal / 2461KJ / 5,3 Fett / 91,4 KH / 40,1 Eiweiß	589 Kcal / 2447KJ / 38,9 Fett / 46,4 KH / 11,6 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, 9 mit Phosphat, 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 Pekannüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, i mit Sellerie\*, j mit Senf\*, 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