

Speisekarte vom 28.09.2020 - 02.10.2020 Bio-Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Kartoffeltortilla aus Bio-Kartoffeln (5/c/l) dazu Spinat (g)	Kartoffel-Gemüseauflauf mit Bio-Kartoffeln, Romanesco, Bio-Paprika und Zucchini (g) an einer Currysoße (l')	Chili sin Carne (a/a7'/g) mit Vollkornbrot (a/a1/a2/a3/a5/a7/k')	Orientalisches Linsenragout (g) mit Gemüse, Kokos und Cumin dazu ein Mango Joghurt Dip (g) und Bio-Bulgur mit Paprika (a/a7)	Bio-Vollkornnudeln (a/a1/a7) in einer Paprikasoße (g) und geriebenem Käse (g)
	Frisches Obst der Saison	Tomatensalat aus Bio-Tomaten	Bio-Obst	Kokosjoghurt (g) mit Chiasamen und Bio-Joghurt	Rotkrautsalat (3) mit Leinsamen (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')
	BE 6	BE 5	BE 7	BE 9	BE 7
	516 Kcal / 2161KJ / 18,1 Fett / 64,3 KH / 19,1 Eiweiß	880 Kcal / 3689KJ / 62,1 Fett / 57,9 KH / 20,9 Eiweiß	597 Kcal / 2505KJ / 23,3 Fett / 72,5 KH / 21,7 Eiweiß	645 Kcal / 2721KJ / 9 Fett / 107,8 KH / 23,7 Eiweiß	575 Kcal / 2413KJ / 19,5 Fett / 75,3 KH / 21,3 Eiweiß
Menü 2	Tomatensuppe (i) mit Bio-Joghurt Topping (g) und Bio-Vollkornbrot (a/a2/a3/a4/k)	Hähnchen Cordon bleu (2/a/a1/a7/g) mit Rahm Mischgemüse (g) und hausgemachtem Bio-Kartoffelpüree (g)	Rahmgeschnetzeltes vom Rind (a'/g) mit Champignons dazu Bio-Naturspätzle	Gemüseauflauf mit Bio-Kartoffeln, Bio-Spinat und Bio-Möhren (a/a1/a7/g) mit Käse überbacken dazu ein Kräuterquark (3/g) mit Bio-Quark	Gedünstetes Seelachsfilet (d/i) mit Gemüsecurry (f/g) und Bio-Vollkornreis
	Frisches Obst der Saison	Tomatensalat aus Bio-Tomaten	Bio-Obst	Kokosjoghurt (g) mit Chiasamen und Bio-Joghurt	Rotkrautsalat (3) mit Leinsamen (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')
	BE 3	BE 5	BE 6	BE 5	BE 9
	172 Kcal / 727KJ / 5,2 Fett / 24,2 KH / 5,7 Eiweiß	713 Kcal / 2981KJ / 35,4 Fett / 56,4 KH / 38,2 Eiweiß	598 Kcal / 2497KJ / 24,1 Fett / 63,6 KH / 29,5 Eiweiß	345 Kcal / 1470KJ / 8,1 Fett / 54,3 KH / 11,6 Eiweiß	778 Kcal / 3283KJ / 8,4 Fett / 97,4 KH / 76,3 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*, 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*, 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