











Speisekarte vom 31.05.2021 - 04.06.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Bunte Italienische Gemüsepfanne mit Zucchini, getrockneten Tomaten, Oliven und Paprika (3/5/i/l) mit BIO Vollkornnudeln und Rohkost (a/a7)	BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Spinatrahmsoße aus BIO Spinat und Rohkostsalat (g)	BIO Langkornreis an einem Gemüseragout mit BIO Zucchini, BIO Paprika und BIO Mais dazu Rohkost (i')	Käsespätzle aus BIO Spätzle (a/a1/c/f/g) mit Röstzwiebeln, (a/a1) Kressessoße und Rohkostsalat (a/a1/a7/g)	(3/i) Vorsuppe: Gemüsebrühe Milchreis aus BIO Milchreis (g) mit Zimt und Zucker, Apfelmus dazu Rohkost (3)
					
	BIO-Obst	Erdbeerquark aus BIO Quark (g)	Frisches Obst der Saison	Mandarinenquark aus BIO Quark (g)	Weißer Bohnensalat mit BIO Petersilie (3)
	BE 9	BE 8	BE 6	BE 8	BE 11
	536 Kcal / 2265KJ / 5 Fett / 97 KH / 20 Eiweiß	521 Kcal / 2197KJ / 6 Fett / 90 KH / 22 Eiweiß	452 Kcal / 1891KJ / 20 Fett / 57 KH / 8 Eiweiß	678 Kcal / 2854KJ / 24 Fett / 91 KH / 22 Eiweiß	628 Kcal / 2653KJ / 8 Fett / 113 KH / 22 Eiweiß
Menü 2	Vegetarische "Soljanka" mit Soja (1/2/3/5/8/9/a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/h'/h7'/i'/j'/l) Saurer Sahne, (g) dazu BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Hähnchenbrustfilet mit Paprika-Zucchini- Ragout, BIO Vollkornreis und Rohkostsalat	Köttbullar (a/a1/a7/c/i/j) mit grünen BIO Bohnen hausgemachtem Kartoffelpüree aus BIO Kartoffeln und Rohkost (5/g/l) (8/a/a1/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/i'/j')	Bauernpfanne (BIO Kartoffeln, BIO Möhren, BIO Brokkoli und Zuckerschoten) dazu Kräuterquark aus BIO Quark und Rohkostsalat (g)	Dillhappen vom Matjes (3/c/d/g/i/j) mit BIO Salzkartoffeln und Rohkost
					
	BIO-Obst	Erdbeerquark aus BIO Quark (g)	Frisches Obst der Saison	Mandarinenquark aus BIO Quark (g)	Weißer Bohnensalat mit BIO Petersilie (3)
	BE 11	BE 8	BE 7	BE 4	BE 4
	3788 Kcal / 15660KJ / 315 Fett / 125 KH / 109 Eiweiß	534 Kcal / 2260KJ / 6 Fett / 83 KH / 37 Eiweiß	770 Kcal / 3211KJ / 43 Fett / 67 KH / 28 Eiweiß	307 Kcal / 1287KJ / 2 Fett / 36 KH / 31 Eiweiß	558 Kcal / 2316KJ / 39 Fett / 41 KH / 10 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

1 mit Farbstoff, 2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, 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\*, f mit Sojabohnen\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, h mit Schalenfrüchten, h7 mit Pistazien, 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