

# Speisekarte vom 07.06.2021 - 11.06.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	BIO Blumenkohlröschen mit Schnittlauchsoße (g) und BIO - Kartoffelpüree und Rohkost (g)	Chili sin Carne (Vegetarisches Soja Chilli mit Kidneybohnen, bunten Paprikastreifen, Mais und BIO-Reiseinlage) und Rohkostsalat (a'/f)	Gemüse-Vollkorn-Bratling (a/a1/a7/c/i) mit Nudelsalat aus BIO-Vollkornnudeln (3/a/a7/l) mit Kresse-Kräuter-Quark und Rohkost (g)	Im Ofen gebackene Falafelbällchen (a/a1/a7) mit Joghurt Minz Dip aus BIO Joghurt (3/g/l) dazu BIO Couscous und Rohkost (a/a7)	Risi e Bisi mit BIO Vollkornreis (a') dazu Mango Möhrengemüse (a') Petersilie und Rohkostsalat
	BIO Obst	BIO Joghurt mit Pfirsichwürfeln (g)	Obst	Gemügesticks mit BIO Kräuterquark (g)	Apfel Haferflockenquark mit BIO Quark (3/a/a4/g)
	BE 6 431 Kcal / 1800KJ / 13 Fett / 64 KH / 13 Eiweiß	BE 4 293 Kcal / 1233KJ / 2 Fett / 39 KH / 24 Eiweiß	BE 7 452 Kcal / 1904KJ / 7 Fett / 70 KH / 25 Eiweiß	BE 7 642 Kcal / 2688KJ / 29 Fett / 72 KH / 19 Eiweiß	BE 7 361 Kcal / 1525KJ / 2 Fett / 76 KH / 7 Eiweiß
Menü 2	Spargel-BIO Kartoffel-BIO Möhren-Eintopf dazu BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Spargelcremesoße (a/a1/a7/g) dazu geriebener Käse und Rohkostsalat (g)	Vegetarische Paprikaschote (Gefüllt mit Soja und Gemüse) (a/a7/c'/f'/g'/i/j) mit Tomatensoße, BIO Vollkornreis und Rohkost	Geflügelstreifen "Gyros Art" aus BIO Geflügelstreifen (1/a/f) dazu Tzatziki mit BIO Joghurt, (g) Bio Langkornreis und Rohkost	Gedünstetes Seelachsfilet (d) mit Spargelragout (g) dazu BIO Salzkartoffeln und Rohkost
	BIO Obst	BIO Joghurt mit Pfirsichwürfeln (g)	Obst	Gemügesticks mit BIO Kräuterquark (g)	Apfel Haferflockenquark mit BIO Quark (3/a/a4/g)
	BE 3 107 Kcal / 450KJ / 0 Fett / 24 KH / 4 Eiweiß	BE 10 718 Kcal / 3021KJ / 17 Fett / 115 KH / 22 Eiweiß	BE 9 610 Kcal / 2572KJ / 13 Fett / 98 KH / 21 Eiweiß	BE 6 599 Kcal / 2511KJ / 22 Fett / 62 KH / 39 Eiweiß	BE 7 345 Kcal / 1450KJ / 6 Fett / 66 KH / 8 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

1 mit Farbstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 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)\*, 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