






Speisekarte vom 14.06.2021 - 18.06.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Kürbis-Bratling (a/a7/c/g/i) mit BIO Salzkartoffeln, BIO Kräuterquark und Rohkost (g)	Gebackene BIO Kartoffeln mit Rosmarin dazu Ratatouille, Kresse-Kräuter-Quark aus BIO Quark mit BIO Milch und Rohkostsalat (g)	BIO Kartoffel-Spargel-Auflauf (g) dazu Bärlauchsoße mit BIO Milch und Rohkost (a/a7/g)	BIO Spirelli (a/a7) mit vegetarischer "Bolognese" (i) dazu geriebener Käse und Rohkostsalat (g)	Gemüsestrudel (a/a7/c'/f'/g/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/i) dazu Curry Dip mit BIO Quark und BIO Joghurt, (g/j) BIO Langkornreis und Rohkost
					
	BIO Obst	BIO Quarkspeise mit Honig (g)	Frisches Obst der Saison	BIO Joghurt mit Heidelbeeren (g)	Gurkensalat mit BIO Gurken (3/5/l)
	BE 6	BE 28	BE 6	BE 9	BE 6
	502 Kcal / 2109KJ / 12 Fett / 67 KH /28 Eiweiß	1534 Kcal / 6473KJ / 9 Fett / 324 KH /26 Eiweiß	686 Kcal / 2855KJ / 43 Fett / 54 KH /21 Eiweiß	666 Kcal / 2803KJ / 17 Fett / 100 KH /24 Eiweiß	320 Kcal / 1351KJ / 4 Fett / 59 KH /11 Eiweiß
Menü 2	Kartoffelsuppe mit BIO Kartoffeln und buntem BIO Gemüse (i) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	BIO-Gabelspaghetti (a/a7) mit Tomatensoße nach "Neapolitanischer Art"(Knoblauch,Zwiebel,Tomate,Olivenoel)und Rohkostsalat	Cevapcici mit Weißkrautsalat, (a/a7/c/j) dazu Tomatenreis aus BIO Langkornreis, (3/5/l) mit Paprikasoße und Rohkost (g)	Mariniertes (3/l) "Zitronenhähnchen" mit BIO Möhren-BIO Mais-Gemüse, Kräutersoße und Rohkostsalat (g)	Rotbarschfilet aus dem Ofen (3/d/l) mit Tomatensoße, gebratenen Zucchiniwürfeln, BIO Bulgur und Rohkost (a/a7)
					
	BIO Obst	BIO Quarkspeise mit Honig (g)	Frisches Obst der Saison	BIO Joghurt mit Heidelbeeren (g)	Gurkensalat mit BIO Gurken (3/5/l)
	BE 3	BE 8	BE 9	BE 6	BE 4
	144 Kcal / 602KJ / 2 Fett / 28 KH /4 Eiweiß	450 Kcal / 1898KJ / 6 Fett / 82 KH /14 Eiweiß	958 Kcal / 3999KJ / 51 Fett / 90 KH /29 Eiweiß	517 Kcal / 2172KJ / 12 Fett / 61 KH /39 Eiweiß	383 Kcal / 1601KJ / 10 Fett / 40 KH /29 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, a mit glutenhaltigem Getreide*, 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, 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*, 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