

Speisekarte vom 21.06.2021 - 25.06.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gebackene Käse-Taler (a/a1/a7/c/g) mit BIO Möhregemüse, (a/a7) BIO Kartoffeln und Rohkost	BIO Spirelli (a/a7) mit einem Tomaten-Gemüseragout(BIO Zucchini,BIO Paprika,BIO Tomate)und Rohkostsalat	BIO Langkornreis mit BIO Gemüse (BIO Möhre,BIO Lauch,BIO Bohne)in Kokosmilch (a/a1/a7) mit Rosinen dazu Rohkost	BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Champignonrahmsauce(mit BIO Champignons)und Rohkostsalat (a/a1/a7/g)	Vegetarische Frühlingsrolle (a/a1/a7/f/g/i) mit hausgemachter Sweet-Chilli-Soße (3/5/l) dazu BIO Langkornreis und Rohkost
	BIO Obst	Pflaumenzimtquark (g)	Obst	BIO Joghurt mit Beerenmix (g)	Eisbergsalat mit Joghurdressing
	BE 9 461 Kcal / 1934KJ / 4 Fett / 90 KH /14 Eiweiß	BE 9 530 Kcal / 2238KJ / 8 Fett / 95 KH /16 Eiweiß	BE 9 551 Kcal / 2324KJ / 14 Fett / 94 KH /12 Eiweiß	BE 11 717 Kcal / 3023KJ / 13 Fett / 120 KH /23 Eiweiß	BE 11 725 Kcal / 3058KJ / 10 Fett / 130 KH /16 Eiweiß
Menü 2	Bunter Gemüse Eintopf mit BIO Blumenkohl,BIO grüne Bohne,BIO Möhre und BIO Erbsen mit BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	Auflauf aus BIO Kartoffel und BIO Brokkoli (c/g) mit Kräuter-Sahnesoße und Rohkostsalat (g)	Gefüllte Rinderhackfleischrolle (3/a/a1/a7/c/f/g) mit BIO Balkangemüse, BIO Vollkornreis und Rohkost	Sahnegeschnetzeltes mit BIO Sahne,BIO Putenfleischstreifen,Brechspargel und BIO Möhren (a'/g) dazu BIO Bulgur und Rohkostsalat (a/a7)	Seelachsfilet aus dem Ofen (a/a1/a7/d) mit Kartoffel-Gurkensalat aus BIO Kartoffeln und BIO Gurken dazu BIO Kräuterquark und Rohkost (g)
	BIO Obst	Pflaumenzimtquark (g)	Obst	BIO Joghurt mit Beerenmix (g)	Eisbergsalat mit Joghurdressing
	BE 3 123 Kcal / 512KJ / 1 Fett / 17 KH /9 Eiweiß	BE 4 551 Kcal / 2295KJ / 31 Fett / 38 KH /28 Eiweiß	BE 10 775 Kcal / 3250KJ / 24 Fett / 103 KH /30 Eiweiß	BE 5 496 Kcal / 2083KJ / 20 Fett / 50 KH /26 Eiweiß	BE 4 450 Kcal / 1890KJ / 9 Fett / 43 KH /46 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*, 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*, 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