











Speisekarte vom 28.06.2021 - 02.07.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Möhrencremesuppe mit BIO Kartoffelwürfeln und BIO Karotten (3/a/a7/g) BIO-Vollkornbrot (a/a2/a3/a4/k)	Spinat Lasagne mit BIO Spinat (a/a1/a7/g) dazu Tomatensoße und Rohkostsalat	Auflauf mit BIO Kartoffeln und Zucchini, (a/a1/a7/g) dazu Kräuter-Sahnesoße und Rohkost (g)	Sojageschnitzeltes in Kräuter-Sahnerahm (a/a1/a7/f/g) auf BIO Vollkornreis und Rohkostsalat	Vegetarische Kohlroulade (a/a1/a5/a7/c/f) mit Bratensoße (8/a/a1/a2'/a3'/a4'/a7/c'/f'/g'/i'/j') dazu Röstzwiebeln, (a/a1) BIO Kartoffeln und Rohkost (5/l)
	BIO-Obst 	Erdbeer-Minze-Quark aus BIO Quark (g) 	Obst 	Himbeerquark aus BIO Quark (g) 	BIO Eisbergsalat (3/g) 
	BE 4 365 Kcal / 1514KJ / 19 Fett / 40 KH / 6 Eiweiß	BE 9 860 Kcal / 3621KJ / 31 Fett / 100 KH / 39 Eiweiß	BE 8 492 Kcal / 2093KJ / 10 Fett / 79 KH / 19 Eiweiß	BE 10 863 Kcal / 3642KJ / 11 Fett / 107 KH / 83 Eiweiß	BE 8 720 Kcal / 3011KJ / 30 Fett / 85 KH / 22 Eiweiß
Menü 2	Gebackenes Hähnchenbrustfilet (3) mit BIO Gemüse nach "Letscho Art"(BIO Paprika,BIO Zwiebel und BIO Tomatenwürfel) (a/a7) und BIO Vollkornreis und Rohkost	BIO Naturreis nach "Kreolischer Art" (3/5/l) Currysoße (3/g/j)	BIO Gabelspaghetti(a/a7) mit BIO Rinderhackfleisch und feinen Gemüsestreifen aus Sellerei,Möhre un Lauch dazu geriebener Käse und Rohkost	Mediterraner Nudelaufwurf aus BIO Nudeln mit BIO Tomaten,Zucchini,Aubergine und Paprika (a/a7/g) mit Käse überbacken und Rohkostsalat (a/a7'/g)	Gebackenes Rotbarschfilet (3/d) mit Dillsoße (g) Kohlrabi-Möhrengemüse, (3/5/k/l) BIO Kartoffelpüree und Rohkost (g)
	BIO-Obst 	Erdbeer-Minze-Quark aus BIO Quark (g) 	Obst 	Himbeerquark aus BIO Quark (g) 	BIO Eisbergsalat (3/g) 
	BE 10 716 Kcal / 3017KJ / 13 Fett / 109 KH / 37 Eiweiß	BE 7 775 Kcal / 3231KJ / 45 Fett / 74 KH / 15 Eiweiß	BE 8 540 Kcal / 2280KJ / 11 Fett / 86 KH / 21 Eiweiß	BE 7 562 Kcal / 2360KJ / 19 Fett / 73 KH / 17 Eiweiß	BE 4 591 Kcal / 2447KJ / 30 Fett / 43 KH / 34 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, 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*, 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