

Speisekarte vom 01.03.2021 - 05.03.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gebackene Hirse-Käse-Taler (a/a1/a7/c/g) mit BIO Möhrengemüse und BIO Kartoffeln und Rohkost	BIO Spirelli (a/a7) mit einem Tomaten-Gemüseragout (BIO Zucchini, BIO Paprika, BIO Tomate) und Rohkostsalat	BIO Vollkornspirelli (a/a7) mit Champignonrahmsauce aus BIO Champignons und Rohkost	BIO Langkornreis mit BIO Gemüse (BIO Möhre, BIO Lauch, BIO grüne Bohne) (a/a1/a7) in Kokosmilch mit Rosinen dazu Rohkostsalat	Vegetarische Frühlingsrolle (a/a1/a7/f/g/i) mit hausgener Sweet Chill Soße (3/5/l) und BIO Langkornreis dazu Rohkost
					
	BIO Obst	Pflaumenzimtquark (g)	Obst	BIO Joghurt mit Beerenmix (g)	Gurkensalat (3/5/l) aus BIO Gurken
	BE 5	BE 9	BE 7	BE 9	BE 11
	230 Kcal / 964KJ / 1 Fett / 47 KH / 6 Eiweiß	481 Kcal / 2034KJ / 2 Fett / 95 KH / 16 Eiweiß	741 Kcal / 3115KJ / 41 Fett / 72 KH / 18 Eiweiß	555 Kcal / 2336KJ / 14 Fett / 93 KH / 12 Eiweiß	729 Kcal / 3071KJ / 11 Fett / 129 KH / 16 Eiweiß
Menü 2	Bunter Gemüseintopf mit BIO Bohnen, BIO Möhren, BIO Blumenkohl (a/a2/a3/a4/k) und Rohkost	Auflauf (c/g) aus BIO Kartoffel und BIO Brokkoli mit (g) Kräuter-Sahnesoße und Rohkostsalat	Gefüllte Rinderhackfleischrolle (3/a/a1/a7/c/f/g) mit BIO Balkangemüse dazu BIO Vollkornreis und Rohkost	Buntes BIO Geflügel-Gulasch (a/a1/a7) mit BIO Paprika und BIO Champignons dazu BIO Kartoffeln und Rohkostsalat	Seelachsfilet (a/a1/a7/d) aus dem Ofen mit Kartoffel-Gurkensalat aus BIO Kartoffeln dazu Rohkost
					
	BIO Obst	Pflaumenzimtquark (g)	Obst	BIO Joghurt mit Beerenmix (g)	Gurkensalat (3/5/l) aus BIO Gurken
	BE 3	BE 4	BE 10	BE 5	BE 3
	123 Kcal / 512KJ / 1 Fett / 17 KH / 9 Eiweiß	551 Kcal / 2295KJ / 31 Fett / 38 KH / 28 Eiweiß	775 Kcal / 3250KJ / 24 Fett / 103 KH / 30 Eiweiß	392 Kcal / 1648KJ / 5 Fett / 56 KH / 27 Eiweiß	317 Kcal / 1330KJ / 8 Fett / 33 KH / 27 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