









Speisekarte vom 03.05.2021 - 07.05.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Orangen Möhrensuppe(g) mit BIO Kartoffeln und BIO Möhreineilage dazu BIO Vollkornbrot(a/a1/a2/a3/) und Rohkost 	Spinat Lasagne (3/5/a/a1/a7/c/g/l) mit BIO Spinat dazu (i) Tomatensoße und Rohkostsalat 	Auflauf aus BIO Kartoffeln, (a/a1/a7/g) mit Zucchini, Champignons mit Kräuter-Sahnesauce und Rohkost (g) 	Sojageschnetzeltes (a/a1/a7/f/g) in Kräuter-Sahnerahm auf BIO Vollkornreis und Rohkostsalat 	Vegetarische Kohlroulade (a/a1/a5/a7/c/f) aus dem Ofen (a'/g) mit Röstzwiebeln,Bratensoße (a/a7) dazu BIO Kartoffeln und Rohkost 
	BIO Obst	Erdbeer-Minze-Quark aus BIO Quark (g)	Obst	Himbeerquark (g)	BIO Eisbergsalat (3/g) mit gerösteten Sonnenblumenkernen
	BE 6 404 Kcal / 1688KJ / 16 Fett / 54 KH /9 Eiweiß	BE 11 1391 Kcal / 5793KJ / 87 Fett / 127 KH /20 Eiweiß	BE 7 476 Kcal / 2000KJ / 10 Fett / 75 KH /18 Eiweiß	BE 11 1100 Kcal / 4631KJ / 22 Fett / 123 KH /100 Eiweiß	BE 8 897 Kcal / 3745KJ / 37 Fett / 88 KH /26 Eiweiß
Menü 2	Gebackene Hähnchenspieße(3,a/a1/k) mit BIO Gemüse nach "Letscho-Art"(a/a1) (Rote und Gelbe Paprika ,Zwiebeln)dazu BIO Vollkornreis und Rohkost 	BIO Langkornreis (3/5/l) nach "Kreolischer Art" (i) mit buntem BIO Gemüse, Tomatensoße und Rohkostsalat 	BIO Gabelspaghetti (a/a7) mit Rinderbolognese aus BIO Rinderhackfleisch dazu geriebener Käse und Rohkost (g) 	Mediterraner Nudelauflauf (1/3/5/a/a7/g/l) aus BIO Vollkornnudeln mit getrockneten Tomaten,Zucchini, Aubergine und Paprika (a/a7'/g) mit Käse überbacken und Rohkostsalat 	Gebackenes Rotbarschfilet (9/d) mit (a/a1/a7/d/g/i) Fenchel-Möhrengemüse, (3/5/k/l) BIO Kartoffelpüree (g) dazu Dillsoße und Rohkost 
	BIO Obst	Erdbeer-Minze-Quark aus BIO Quark (g)	Obst	Himbeerquark (g)	BIO Eisbergsalat (3/g) mit gerösteten Sonnenblumenkernen
	BE 10 670 Kcal / 2824KJ / 5 Fett / 111 KH /40 Eiweiß	BE 5 299 Kcal / 1258KJ / 4 Fett / 50 KH /11 Eiweiß	BE 8 525 Kcal / 2217KJ / 11 Fett / 83 KH /20 Eiweiß	BE 8 703 Kcal / 2954KJ / 25 Fett / 82 KH /34 Eiweiß	BE 5 666 Kcal / 2781KJ / 32 Fett / 55 KH /35 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

1 mit Farbstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 9 mit Phosphat, 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\*, 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