

# Speisekarte vom 17.05.2021 - 21.05.2021 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	BIO Salzkartoffeln mit (g) Kräuterquark dazu Leinöl und Rohkost	Überbackener(3/5/a/a7/f/g/l) Tortelliniauflauf mit BIO Tortellinis mit Tomaten-Spinat-Soße(i) und Rohkostsalat	Gebratener BIO Reis mit Ei, (c) BIO Mais , BIO Möhren, BIO Zucchini und Rohkost	BIO Vollkornnudeln (a/a7) an einer Erbsen-Käsesoße (g) mit BIO Erbsen und Rohkostsalat	Gekochte Eier (c/g/j) mit BIO Kartoffeln und Dill Senfsoße
	BIO Obst	Erdbeerjoghurt (g)	Frisches Obst der Saison	BIO Joghurt mit Beeren (g)	Karottensalat (3)aus BIO Karotten
	BE 5 391 Kcal / 1637KJ / 11 Fett / 47 KH / 23 Eiweiß	BE 8 621 Kcal / 2609KJ / 18 Fett / 83 KH / 26 Eiweiß	BE 5 369 Kcal / 1552KJ / 13 Fett / 51 KH / 12 Eiweiß	BE 9 912 Kcal / 3830KJ / 31 Fett / 102 KH / 49 Eiweiß	BE 5 473 Kcal / 1976KJ / 22 Fett / 43 KH / 22 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Bunter Linseneintopf (i) mit Räuchertofu (a/a1/a7/f) dazu BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)	BIO Kartoffel-Gnocchi mit (c/g) hausgemachtem rotem Paprika-Tomaten-Pesto und Rohkostsalat	Rinderboulette (a/c) mit BIO Erbsen und BIO Möhren dazu BIO Kartoffelpüree (g) an einer Bratensoße (a'/g) und Rohkost	Hähnchenbrust "Mexicana" mit pikantem BIO Mais BIO Kidneybohnen , BIO Paprika dazu BIO Vollkornreis und Rohkostsalat	BIO Vollkorn Penne (a/a7) in Lachs-Sahnesoße mit (d/g) Cocktailtomaten und Blattspinatstreifen
	BIO Obst	Erdbeerjoghurt (g)	Frisches Obst der Saison	BIO Joghurt mit Beeren (g)	Karottensalat(3)aus BIO Karotten
	BE 5 343 Kcal / 1435KJ / 5 Fett / 46 KH / 29 Eiweiß	BE 8 527 Kcal / 2198KJ / 15 Fett / 81 KH / 14 Eiweiß	BE 10 1120 Kcal / 4673KJ / 52 Fett / 112 KH / 43 Eiweiß	BE 9 630 Kcal / 2661KJ / 6 Fett / 98 KH / 41 Eiweiß	BE 2 254 Kcal / 1057KJ / 17 Fett / 7 KH / 16 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\*, 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