

Speisekarte vom 03.01.2022 - 07.01.2022 BIO Grundschule



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>BIO Vollkornnudeln (a/a7) dazu Brokkoli-Soße mit BIO Brokkoli und BIO Sahne verfeinert, (a/a1/f/g) BIO Gouda gerieben und Rohkost (g)</p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 7</p> <p>522 Kcal / 2194KJ / 13 Fett / 76 KH / 21 Eiweiß</p>	<p>Im Ofen gebackener Tomaten-Fenchel-Auflauf (g) mit BIO Kartoffeln und Rohkostsalat (a/a7)</p> <p>BIO Quark mit BIO Birnen und BIO Haferflocken (3/a/a4/g)</p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 6</p> <p>531 Kcal / 2222KJ / 20 Fett / 57 KH / 25 Eiweiß</p>	<p>Kartoffel-Erbisen-Püree mit BIO Kartoffeln und BIO Erbsen, (g) dazu Möhren-Kräuter-Gemüse mit BIO Möhren und BIO Sahne verfeinert und Rohkost (g)</p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 3</p> <p>447 Kcal / 1855KJ / 31 Fett / 23 KH / 16 Eiweiß</p>	<p>Buntes Linsengemüse mit BIO Linsen mit BIO Kokosmilch, BIO Karotten, BIO Mango und BIO saurer Sahne (a/a1/a2/a3/a4/f/h/h1/h2/h3/h4/h5/h6/h7/h8/k) dazu BIO-Naturreis und Rohkostsalat</p> <p>Kokosjoghurt aus BIO Joghurt (g)</p> <p>BE 12</p> <p>890 Kcal / 3744KJ / 27 Fett / 130 KH / 26 Eiweiß</p>	<p>BIO Vollkorn-Nudeln (a/a7) mit Paprika-Rahm-Soße mit BIO Sahne, BIO Paprika und Blattspinatstreifen, (a/a7/g) dazu BIO Gouda gerieben (g)</p> <p>Tomatensalat mit BIO Olivenöl und BIO Kräutern (3/5/f) mit gerösteten Sonnenblumenkernen</p> <p>BE 8</p> <p>657 Kcal / 2743KJ / 27 Fett / 80 KH / 19 Eiweiß</p>
<p>Tomaten-Karottensuppe mit BIO Tomaten und BIO Karotte (f) dazu BIO Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)</p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 3</p> <p>197 Kcal / 819KJ / 2 Fett / 28 KH / 9 Eiweiß</p>	<p>Rinder-Rahm-Gulasch mit BIO Rindfleisch, BIO Sahne und BIO Karotten (a/a1/f/g) dazu BIO Spätzle mit Petersilien-BIO-Butter verfeinert und Rohkostsalat (a1/a2/a3/a4/a5/a7/c/g)</p> <p>BIO Quark mit BIO Birnen und BIO Haferflocken (3/a/a4/g)</p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 7</p> <p>593 Kcal / 2235KJ / 16 Fett / 67 KH / 28 Eiweiß</p>	<p>Hähnchenbrustfilet mit BIO Gouda und Kräutern überbacken (g) dazu BIO Romanesco, BIO Kartoffelpüree, (g) Bratensoße und Rohkost (8/a/a1/a7)</p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 6</p> <p>620 Kcal / 2588KJ / 28 Fett / 57 KH / 30 Eiweiß</p>	<p>Bio Kartoffeln mit Spinat (g) und Rührei (1/c/g)</p> <p>Kokosjoghurt aus BIO Joghurt (g)</p> <p>BE 5</p> <p>751 Kcal / 3124KJ / 46 Fett / 52 KH / 28 Eiweiß</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet (2/3/9/a/a1/a7/d/f) BIO Prinzessbohnen und BIO Karotten in BIO Curry-Rahm (a/a1/f/g/f) BIO Kartoffeln</p> <p>Tomatensalat mit BIO Olivenöl und BIO Kräutern (3/5/f) mit gerösteten Sonnenblumenkernen</p> <p>BE 9</p> <p>844 Kcal / 3536KJ / 35 Fett / 95 KH / 35 Eiweiß</p>

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

1 mit Farbstoff, 2 Konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, 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 Fleisch*, f mit Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, h2 mit Haselnüssen, h3 mit Walnüssen, h4 mit Cashewnüssen, h5 mit Pekannüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queensfrühen, i mit Sellerie*, j mit Senf*, k mit Sesam*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten
 *Bio-Zutrien aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

Speisekarte vom 10.01.2022 - 14.01.2022 BIO Grundschule



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Gemüsepfanne nach "italienischer-Art" mit BIO Aubergine, BIO Zucchini, BIO Paprika und Tomaten (3/6/l) dazu BIO Naturreis und Rohkost</p> <p>BIO-Obst</p> <p>BE 9</p> <p>510 Kcal / 2153KJ / 6 Fett / 98 KH / 13 Eiweiß</p>	<p>BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Spinatrahmsauce aus BIO Spinat mit BIO Sahne verfeinert (g) und geriebener BIO Mozzarella dazu Rohkostsalat (g)</p> <p>BIO Erdbeer-BIO Apfel-Dessert mit BIO Quark (3/g)</p> <p>BE 8</p> <p>628 Kcal / 2646KJ / 15 Fett / 90 KH / 28 Eiweiß</p>	<p>BIO Parboiled BIO Butter Reis (g) an buntem Gemüseragout aus Süßkartoffeln, BIO Karotten, BIO grünen Bohnen und BIO Tomatenwürfeln mit Kokosmilch, Curry und Zitronengras verfeinert dazu Rohkost</p> <p>BIO-Obst</p> <p>BE 6</p> <p>571 Kcal / 2394KJ / 30 Fett / 62 KH / 10 Eiweiß</p>	<p>Im Ofen gebackene BIO-Spätzle mit BIO Gouda und BIO Sahne verfeinert (a1/a2/a3/a4/a5/a7/c/g) dazu Röstzwiebeln, (a/a1) Kresse-Soße mit BIO Milch und BIO Sahne und Rohkostsalat (a/a7/g)</p> <p>BIO-Mango-BIO-Pfirsich-Quark aus BIO Quark mit feiner Vanillenote (g)</p> <p>BE 7</p> <p>1054 Kcal / 4379KJ / 70 Fett / 74 KH / 30 Eiweiß</p>	<p>Vorsuppe: Gemüsebrühe (a/a1) Milchreis aus BIO Milchreis und BIO Milch (g) mit Zimt und Zucker, Apfelmus (3)</p> <p>Gurkensalat mit BIO Dill (3/5/l)</p> <p>BE 12</p> <p>739 Kcal / 3110KJ / 9 Fett / 137 KH / 23 Eiweiß</p>
<p>Vegetarische "Soljanika" mit BIO Tomatenwürfeln, BIO Kartoffelwürfeln, BIO Sellerie, BIO Paprika und Soja (2/3/8/f/l) dazu BIO Joghurt-BIO Kräuter-Dip, (3/g) BIO-Dinkelbrötchen und Rohkost (a/a1/a7/e/f/g/h/h1/h2/h3/h4/h5/h6/h7/h8/k)</p> <p>BIO-Obst</p> <p>BE 5</p> <p>357 Kcal / 1495KJ / 6 Fett / 52 KH / 17 Eiweiß</p>	<p>Im Ofen gebackenes Hähnchenbrustfilet mit Honig mariniert dazu Paprika-Zucchini-Ragout mit BIO Paprika und BIO Zucchini., Bio Kartoffeln und Rohkostsalat</p> <p>BIO Erdbeer-BIO Apfel-Dessert mit BIO Quark (3/g)</p> <p>BE 5</p> <p>368 Kcal / 1550KJ / 3 Fett / 50 KH / 32 Eiweiß</p>	<p>Im Ofen gebackene Fleischbällchen (a/a1/a7/c/g/l) mit grünen BIO Bohnen, hausgemachtem Kartoffelpüree aus BIO Kartoffeln mit BIO Milch, (g) dazu Bratensoße und Rohkost (8/a/a1/a7)</p> <p>BIO-Obst</p> <p>BE 7</p> <p>761 Kcal / 3176KJ / 42 Fett / 65 KH / 29 Eiweiß</p>	<p>Bunte Bauernpfanne (BIO) Kartoffeln, BIO Möhren, BIO grüne Bohne, BIO Kidneybohnen) mit hausgemachtem Kräuterquark aus BIO Quark und Rohkostsalat (g)</p> <p>BIO-Mango-BIO-Pfirsich-Quark aus BIO Quark mit feiner Vanillenote (g)</p> <p>BE 3</p> <p>192 Kcal / 809KJ / 1 Fett / 20 KH / 24 Eiweiß</p>	<p>Dillhappen vom Matjes (c/d/g/l) mit BIO Salzkartoffeln gehackten Kräutern</p> <p>Gurkensalat mit BIO Dill (3/5/l)</p> <p>BE 4</p> <p>508 Kcal / 2112KJ / 32 Fett / 39 KH / 13 Eiweiß</p>

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

2, konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwärtzt, 6 geschwärtzt, 8 mit Süßholzwurzel, 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 Fleisch*, e mit Erdnüssen*, f mit Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, h2 mit Haselnüssen, h3 mit Walnüssen, h4 mit Cashewnüssen, h5 mit Pekannüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, 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

Speisekarte vom 17.01.2022 - 21.01.2022 BIO Grundschule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mentü 1	BIO Blumenkohlröschen mit Schnittlauchsoße aus BIO Milch und BIO Sahne, (g/l) dazu BIO Kartoffeln und Rohkost	Vegetarisches Chili mit Soja, BIO Mais, BIO Kidneybohnen, BIO Tomaten und BIO Paprika, (f) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkostsalat (a/a2/a3/a4/k)	Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen (a/a1/c/g/h) mit Nudelsalat aus BIO-Vollkornnudeln mit hausgemachtem BIO-Spinat-Öl und Tomaten mit gerösteten Sonnenblumenkernen (a/a7) dazu Kresse-Kräuter-Quark aus BIO Quark (g)	BIO Dampfkartoffeln mit Kräuterquark aus BIO Quark mit BIO Milch (g)	Kichererbsen-Gemüse Ragout mit BIO Brokkoli, BIO Paprika und BIO Sahne verfeinert (3/g) dazu BIO-Kartoffelpüree, (g) Kräutermischung und Rohkostsalat
	BIO Obst	BIO Joghurt mit BIO Pflirsichwürfeln (3/g)	BIO Obst	Gemüsesticks	BIO Quark mit BIO Apfel und BIO Haferflocken (3/a1/a2/a4/a7/g)
	BE 7 408 Kcal / 1714KJ / 9 Fett / 67 KH / 13 Eiweiß	BE 5 409 Kcal / 1714KJ / 2 Fett / 51 KH / 41 Eiweiß	BE 6 476 Kcal / 1996KJ / 16 Fett / 99 KH / 21 Eiweiß	BE 4 277 Kcal / 1171KJ / 1 Fett / 40 KH / 24 Eiweiß	BE 5 427 Kcal / 1774KJ / 17 Fett / 49 KH / 13 Eiweiß
Mentü 2	Buntes Kartoffel-Kürbis-Gulasch mit grünen BIO Bohnen, Süßkartoffeln, BIO Kartoffeln und BIO-Karotten, (3) dazu BIO Joghurt-Kräuter-Creme und Rohkost (3/5/g/l)	BIO Vollkornnudeln (a/a7) mit Gemüse-Bolognese von BIO Sellerie, BIO Zucchini und BIO Karotten, (l) dazu geriebener BIO-Käse und Rohkostsalat (g)	Bunte Gemüsepfanne mit Chinakohl, BIO Champignons, Kaiserschoten und BIO Paprika, (k/l) dazu gebackenes Hähnchenbrustfilet (3) mit Tomaten-Ingwer-Dip, BIO Cous-Cous (a/a1/a2/a3/a4/a7/a8/a9/a10/a11/a12/a13/a14/a15/a16/a17/a18/a19/a20/a21/a22/a23/a24/a25/a26/a27/a28/a29/a30/a31/a32/a33/a34/a35/a36/a37/a38/a39/a40/a41/a42/a43/a44/a45/a46/a47/a48/a49/a50/a51/a52/a53/a54/a55/a56/a57/a58/a59/a60/a61/a62/a63/a64/a65/a66/a67/a68/a69/a70/a71/a72/a73/a74/a75/a76/a77/a78/a79/a80/a81/a82/a83/a84/a85/a86/a87/a88/a89/a90/a91/a92/a93/a94/a95/a96/a97/a98/a99/a100/a101/a102/a103/a104/a105/a106/a107/a108/a109/a110/a111/a112/a113/a114/a115/a116/a117/a118/a119/a120/a121/a122/a123/a124/a125/a126/a127/a128/a129/a130/a131/a132/a133/a134/a135/a136/a137/a138/a139/a140/a141/a142/a143/a144/a145/a146/a147/a148/a149/a150/a151/a152/a153/a154/a155/a156/a157/a158/a159/a160/a161/a162/a163/a164/a165/a166/a167/a168/a169/a170/a171/a172/a173/a174/a175/a176/a177/a178/a179/a180/a181/a182/a183/a184/a185/a186/a187/a188/a189/a190/a191/a192/a193/a194/a195/a196/a197/a198/a199/a200/a201/a202/a203/a204/a205/a206/a207/a208/a209/a210/a211/a212/a213/a214/a215/a216/a217/a218/a219/a220/a221/a222/a223/a224/a225/a226/a227/a228/a229/a230/a231/a232/a233/a234/a235/a236/a237/a238/a239/a240/a241/a242/a243/a244/a245/a246/a247/a248/a249/a250/a251/a252/a253/a254/a255/a256/a257/a258/a259/a260/a261/a262/a263/a264/a265/a266/a267/a268/a269/a270/a271/a272/a273/a274/a275/a276/a277/a278/a279/a280/a281/a282/a283/a284/a285/a286/a287/a288/a289/a290/a291/a292/a293/a294/a295/a296/a297/a298/a299/a300/a301/a302/a303/a304/a305/a306/a307/a308/a309/a310/a311/a312/a313/a314/a315/a316/a317/a318/a319/a320/a321/a322/a323/a324/a325/a326/a327/a328/a329/a330/a331/a332/a333/a334/a335/a336/a337/a338/a339/a340/a341/a342/a343/a344/a345/a346/a347/a348/a349/a350/a351/a352/a353/a354/a355/a356/a357/a358/a359/a360/a361/a362/a363/a364/a365/a366/a367/a368/a369/a370/a371/a372/a373/a374/a375/a376/a377/a378/a379/a380/a381/a382/a383/a384/a385/a386/a387/a388/a389/a390/a391/a392/a393/a394/a395/a396/a397/a398/a399/a400/a401/a402/a403/a404/a405/a406/a407/a408/a409/a410/a411/a412/a413/a414/a415/a416/a417/a418/a419/a420/a421/a422/a423/a424/a425/a426/a427/a428/a429/a430/a431/a432/a433/a434/a435/a436/a437/a438/a439/a440/a441/a442/a443/a444/a445/a446/a447/a448/a449/a450/a451/a452/a453/a454/a455/a456/a457/a458/a459/a460/a461/a462/a463/a464/a465/a466/a467/a468/a469/a470/a471/a472/a473/a474/a475/a476/a477/a478/a479/a480/a481/a482/a483/a484/a485/a486/a487/a488/a489/a490/a491/a492/a493/a494/a495/a496/a497/a498/a499/a500/a501/a502/a503/a504/a505/a506/a507/a508/a509/a510/a511/a512/a513/a514/a515/a516/a517/a518/a519/a520/a521/a522/a523/a524/a525/a526/a527/a528/a529/a530/a531/a532/a533/a534/a535/a536/a537/a538/a539/a540/a541/a542/a543/a544/a545/a546/a547/a548/a549/a550/a551/a552/a553/a554/a555/a556/a557/a558/a559/a560/a561/a562/a563/a564/a565/a566/a567/a568/a569/a570/a571/a572/a573/a574/a575/a576/a577/a578/a579/a580/a581/a582/a583/a584/a585/a586/a587/a588/a589/a590/a591/a592/a593/a594/a595/a596/a597/a598/a599/a600/a601/a602/a603/a604/a605/a606/a607/a608/a609/a610/a611/a612/a613/a614/a615/a616/a617/a618/a619/a620/a621/a622/a623/a624/a625/a626/a627/a628/a629/a630/a631/a632/a633/a634/a635/a636/a637/a638/a639/a640/a641/a642/a643/a644/a645/a646/a647/a648/a649/a650/a651/a652/a653/a654/a655/a656/a657/a658/a659/a660/a661/a662/a663/a664/a665/a666/a667/a668/a669/a670/a671/a672/a673/a674/a675/a676/a677/a678/a679/a680/a681/a682/a683/a684/a685/a686/a687/a688/a689/a690/a691/a692/a693/a694/a695/a696/a697/a698/a699/a700/a701/a702/a703/a704/a705/a706/a707/a708/a709/a710/a711/a712/a713/a714/a715/a716/a717/a718/a719/a720/a721/a722/a723/a724/a725/a726/a727/a728/a729/a730/a731/a732/a733/a734/a735/a736/a737/a738/a739/a740/a741/a742/a743/a744/a745/a746/a747/a748/a749/a750/a751/a752/a753/a754/a755/a756/a757/a758/a759/a760/a761/a762/a763/a764/a765/a766/a767/a768/a769/a770/a771/a772/a773/a774/a775/a776/a777/a778/a779/a780/a781/a782/a783/a784/a785/a786/a787/a788/a789/a790/a791/a792/a793/a794/a795/a796/a797/a798/a799/a800/a801/a802/a803/a804/a805/a806/a807/a808/a809/a810/a811/a812/a813/a814/a815/a816/a817/a818/a819/a820/a821/a822/a823/a824/a825/a826/a827/a828/a829/a830/a831/a832/a833/a834/a835/a836/a837/a838/a839/a840/a841/a842/a843/a844/a845/a846/a847/a848/a849/a850/a851/a852/a853/a854/a855/a856/a857/a858/a859/a860/a861/a862/a863/a864/a865/a866/a867/a868/a869/a870/a871/a872/a873/a874/a875/a876/a877/a878/a879/a880/a881/a882/a883/a884/a885/a886/a887/a888/a889/a890/a891/a892/a893/a894/a895/a896/a897/a898/a899/a900/a901/a902/a903/a904/a905/a906/a907/a908/a909/a910/a911/a912/a913/a914/a915/a916/a917/a918/a919/a920/a921/a922/a923/a924/a925/a926/a927/a928/a929/a930/a931/a932/a933/a934/a935/a936/a937/a938/a939/a940/a941/a942/a943/a944/a945/a946/a947/a948/a949/a950/a951/a952/a953/a954/a955/a956/a957/a958/a959/a960/a961/a962/a963/a964/a965/a966/a967/a968/a969/a970/a971/a972/a973/a974/a975/a976/a977/a978/a979/a980/a981/a982/a983/a984/a985/a986/a987/a988/a989/a990/a991/a992/a993/a994/a995/a996/a997/a998/a999/a1000/a1001/a1002/a1003/a1004/a1005/a1006/a1007/a1008/a1009/a1010/a1011/a1012/a1013/a1014/a1015/a1016/a1017/a1018/a1019/a1020/a1021/a1022/a1023/a1024/a1025/a1026/a1027/a1028/a1029/a1030/a1031/a1032/a1033/a1034/a1035/a1036/a1037/a1038/a1039/a1040/a1041/a1042/a1043/a1044/a1045/a1046/a1047/a1048/a1049/a1050/a1051/a1052/a1053/a1054/a1055/a1056/a1057/a1058/a1059/a1060/a1061/a1062/a1063/a1064/a1065/a1066/a1067/a1068/a1069/a1070/a1071/a1072/a1073/a1074/a1075/a1076/a1077/a1078/a1079/a1080/a1081/a1082/a1083/a1084/a1085/a1086/a1087/a1088/a1089/a1090/a1091/a1092/a1093/a1094/a1095/a1096/a1097/a1098/a1099/a1100/a1101/a1102/a1103/a1104/a1105/a1106/a1107/a1108/a1109/a1110/a1111/a1112/a1113/a1114/a1115/a1116/a1117/a1118/a1119/a1120/a1121/a1122/a1123/a1124/a1125/a1126/a1127/a1128/a1129/a1130/a1131/a1132/a1133/a1134/a1135/a1136/a1137/a1138/a1139/a1140/a1141/a1142/a1143/a1144/a1145/a1146/a1147/a1148/a1149/a1150/a1151/a1152/a1153/a1154/a1155/a1156/a1157/a1158/a1159/a1160/a1161/a1162/a1163/a1164/a1165/a1166/a1167/a1168/a1169/a1170/a1171/a1172/a1173/a1174/a1175/a1176/a1177/a1178/a1179/a1180/a1181/a1182/a1183/a1184/a1185/a1186/a1187/a1188/a1189/a1190/a1191/a1192/a1193/a1194/a1195/a1196/a1197/a1198/a1199/a1200/a1201/a1202/a1203/a1204/a1205/a1206/a1207/a1208/a1209/a1210/a1211/a1212/a1213/a1214/a1215/a1216/a1217/a1218/a1219/a1220/a1221/a1222/a1223/a1224/a1225/a1226/a1227/a1228/a1229/a1230/a1231/a1232/a1233/a1234/a1235/a1236/a1237/a1238/a1239/a1240/a1241/a1242/a1243/a1244/a1245/a1246/a1247/a1248/a1249/a1250/a1251/a1252/a1253/a1254/a1255/a1256/a1257/a1258/a1259/a1260/a1261/a1262/a1263/a1264/a1265/a1266/a1267/a1268/a1269/a1270/a1271/a1272/a1273/a1274/a1275/a1276/a1277/a1278/a1279/a1280/a1281/a1282/a1283/a1284/a1285/a1286/a1287/a1288/a1289/a1290/a1291/a1292/a1293/a1294/a1295/a1296/a1297/a1298/a1299/a1300/a1301/a1302/a1303/a1304/a1305/a1306/a1307/a1308/a1309/a1310/a1311/a1312/a1313/a1314/a1315/a1316/a1317/a1318/a1319/a1320/a1321/a1322/a1323/a1324/a1325/a1326/a1327/a1328/a1329/a1330/a1331/a1332/a1333/a1334/a1335/a1336/a1337/a1338/a1339/a1340/a1341/a1342/a1343/a1344/a1345/a1346/a1347/a1348/a1349/a1350/a1351/a1352/a1353/a1354/a1355/a1356/a1357/a1358/a1359/a1360/a1361/a1362/a1363/a1364/a1365/a1366/a1367/a1368/a1369/a1370/a1371/a1372/a1373/a1374/a1375/a1376/a1377/a1378/a1379/a1380/a1381/a1382/a1383/a1384/a1385/a1386/a1387/a1388/a1389/a1390/a1391/a1392/a1393/a1394/a1395/a1396/a1397/a1398/a1399/a1400/a1401/a1402/a1403/a1404/a1405/a1406/a1407/a1408/a1409/a1410/a1411/a1412/a1413/a1414/a1415/a1416/a1417/a1418/a1419/a1420/a1421/a1422/a1423/a1424/a1425/a1426/a1427/a1428/a1429/a1430/a1431/a1432/a1433/a1434/a1435/a1436/a1437/a1438/a1439/a1440/a1441/a1442/a1443/a1444/a1445/a1446/a1447/a1448/a1449/a1450/a1451/a1452/a1453/a1454/a1455/a1456/a1457/a1458/a1459/a1460/a1461/a1462/a1463/a1464/a1465/a1466/a1467/a1468/a1469/a1470/a1471/a1472/a1473/a1474/a1475/a1476/a1477/a1478/a1479/a1480/a1481/a1482/a1483/a1484/a1485/a1486/a1487/a1488/a1489/a1490/a1491/a1492/a1493/a1494/a1495/a1496/a1497/a1498/a1499/a1500/a1501/a1502/a1503/a1504/a1505/a1506/a1507/a1508/a1509/a1510/a1511/a1512/a1513/a1514/a1515/a1516/a1517/a1518/a1519/a1520/a1521/a1522/a1523/a1524/a1525/a1526/a1527/a1528/a1529/a1530/a1531/a1532/a1533/a1534/a1535/a1536/a1537/a1538/a1539/a1540/a1541/a1542/a1543/a1544/a1545/a1546/a1547/a1548/a1549/a1550/a1551/a1552/a1553/a1554/a1555/a1556/a1557/a1558/a1559/a1560/a1561/a1562/a1563/a1564/a1565/a1566/a1567/a1568/a1569/a1570/a1571/a1572/a1573/a1574/a1575/a1576/a1577/a1578/a1579/a1580/a1581/a1582/a1583/a1584/a1585/a1586/a1587/a1588/a1589/a1590/a1591/a1592/a1593/a1594/a1595/a1596/a1597/a1598/a1599/a1600/a1601/a1602/a1603/a1604/a1605/a1606/a1607/a1608/a1609/a1610/a1611/a1612/a1613/a1614/a1615/a1616/a1617/a1618/a1619/a1620/a1621/a1622/a1623/a1624/a1625/a1626/a1627/a1628/a1629/a1630/a1631/a1632/a1633/a1634/a1635/a1636/a1637/a1638/a1639/a1640/a1641/a1642/a1643/a1644/a1645/a1646/a1647/a1648/a1649/a1650/a1651/a1652/a1653/a1654/a1655/a1656/a1657/a1658/a1659/a1660/a1661/a1662/a1663/a1664/a1665/a1666/a1667/a1668/a1669/a1670/a1671/a1672/a1673/a1674/a1675/a1676/a1677/a1678/a1679/a1680/a1681/a1682/a1683/a1684/a1685/a1686/a1687/a1688/a1689/a1690/a1691/a1692/a1693/a1694/a1695/a1696/a1697/a1698/a1699/a1700/a1701/a1702/a1703/a1704/a1705/a1706/a1707/a1708/a1709/a1710/a1711/a1712/a1713/a1714/a1715/a1716/a1717/a1718/a1719/a1720/a1721/a1722/a1723/a1724/a1725/a1726/a1727/a1728/a1729/a1730/a1731/a1732/a1733/a1734/a1735/a1736/a1737/a1738/a1739/a1740/a1741/a1742/a1743/a1744/a1745/a1746/a1747/a1748/a1749/a1750/a1751/a1752/a1753/a1754/a1755/a1756/a1757/a1758/a1759/a1760/a1761/a1762/a1763/a1764/a1765/a1766/a1767/a1768/a1769/a1770/a1771/a1772/a1773/a1774/a1775/a1776/a1777/a1778/a1779/a1780/a1781/a1782/a1783/a1784/a1785/a1786/a1787/a1788/a1789/a1790/a1791/a1792/a1793/a1794/a1795/a1796/a1797/a1798/a1799/a1800/a1801/a1802/a1803/a1804/a1805/a1806/a1807/a1808/a1809/a1810/a1811/a1812/a1813/a1814/a1815/a1816/a1817/a1818/a1819/a1820/a1821/a1822/a1823/a1824/a1825/a1826/a1827/a1828/a1829/a1830/a1831/a1832/a1833/a1834/a1835/a1836/a1837/a1838/a1839/a1840/a1841/a1842/a1843/a1844/a1845/a1846/a1847/a1848/a1849/a1850/a1851/a1852/a1853/a1854/a1855/a1856/a1857/a1858/a1859/a1860/a1861/a1862/a1863/a1864/a1865/a1866/a1867/a1868/a1869/a1870/a1871/a1872/a1873/a1874/a1875/a1876/a1877/a1878/a1879/a1880/a1881/a1882/a1883/a1884/a1885/a1886/a1887/a1888/a1889/a1890/a1891/a1892/a1893/a1894/a1895/a1896/a1897/a1898/a1899/a1900/a1901/a1902/a1903/a1904/a1905/a1906/a1907/a1908/a1909/a1910/a1911/a1912/a1913/a1914/a1915/a1916/a1917/a1918/a1919/a1920/a1921/a1922/a1923/a1924/a1925/a1926/a1927/a1928/a1929/a1930/a1931/a1932/a1933/a1934/a1935/a1936/a1937/a1938/a1939/a1940/a1941/a1942/a1943/a1944/a1945/a1946/a1947/a1948/a1949/a1950/a1951/a1952/a1953/a1954/a1955/a1956/a1957/a1958/a1959/a1960/a1961/a1962/a1963/a1964/a1965/a1966/a1967/a1968/a1969/a1970/a1971/a1972/a1973/a1974/a1975/a1976/a1977/a1978/a1979/a1980/a1981/a1982/a1983/a1984/a1985/a1986/a1987/a1988/a1989/a1990/a1991/a1992/a1993/a1994/a1995/a1996/a1997/a1998/a1999/a2000/a2001/a2002/a2003/a2004/a2005/a2006/a2007/a2008/a2009/a2010/a2011/a2012/a2013/a2014/a2015/a2016/a2017/a2018/a2019/a2020/a2021/a2022/a2023/a2024/a2025/a2026/a2027/a2028/a2029/a2030/a2031/a2032/a2033/a2034/a2035/a2036/a2037/a2038/a2039/a2040/a2041/a2042/a2043/a2044/a2045/a2046/a2047/a2048/a2049/a2050/a2051/a2052/a2053/a2054/a2055/a2056/a2057/a2058/a2059/a2060/a2061/a2062/a2063/a2064/a2065/a2066/a2067/a2068/a2069/a2070/a2071/a2072/a2073/a2074/a2075/a2076/a2077/a2078/a2079/a2080/a2081/a2082/a2083/a2084/a2085/a2086/a2087/a2088/a2089/a2090/a2091/a2092/a2093/a2094/a2095/a2096/a2097/a2098/a2099/a2100/a2101/a2102/a2103/a2104/a2105/a2106/a2107/a2108/a2109/a2110/a2111/a2112/a2113/a2114/a2115/a2116/a2117/a2118/a2119/a2120/a2121/a2122/a2123/a2124/a2125/a2126/a2127/a2128/a2129/a2130/a2131/a2132/a2133/a2134/a2135/a2136/a2137/a2138/a2139/a2140/a2141/a2142/a2143/a2144/a2145/a2146/a2147/a2148/a2149/a2150/a2151/a2152/a2153/a2154/a2155/a2156/a2157/a2158/a2159/a2160/a2161/a2162/a2163/a2164/a2165/a2166/a2167/a2168/a2169/a2170/a2171/a2172/a2173/a2174/a2175/a2176/a2177/a2178/a2179/a2180/a2181/a2182/a2183/a2184/a2185/a2186/a2187/a2188/a2189/a2190/a2191/a2192/a2193/a2194/a2195/a2196/a2197/a2198/a2199/a2200/a2201/a2202/a2203/a2204/a2205/a2206/a2207/a2208/a2209/a2210/a2211/a2212/a2213/a2214/a2215/a2216/a2217/a2218/a2219/a2220/a2221/a2222/a2223/a2224/a2225/a2226/a2227/a2228/a2229/a2230/a2231/a2232/a2233/a2234/a2235/a2236/a2237/a2238/a2239/a2240/a2241/a2242/a2243/a2244/a2245/a2246/a2247/a2248/a2249/a2250/a2251/a2252/a2253/a2254/a2255/a2256/a2257/a2258/a2259/a2260/a2261/a2262/a2263/a2264/a2265/a2266/a2267/a2268/a2269/a2270/a2271/a2272/a2273/a2274/a2275/a2276/a2277/a2278/a2279/a2280/a2281/a2282/a2283/a2284/a2285/a2286/a2287/a2288/a2289/a2290/a2291/a2292/a2293/a2294/a2295/a2296/a2297/a2298/a2299/a2300/a2301/a2302/a2303/a2304/a2305/a2306/a2307/a2308/a2309/a2310/a2311/a2312/a2313/a2314/a2315/a2316/a2317/a2318/a2319/a2320/a2321/a2322/a2323/a2324/a2325/a2326/a2327/a2328/a2329/a2330/a2331/a2332/a2333/a2334/a2335/a2336/a2337/a2338/a2339/a2340/a2341/a2342/a2343/a2344/a2345/a2346/a2347/a2348/a2349/a2350/a2351/a2352/a2353/a2354/a2355/a2356/a2357/a2358/a2359/a2360/a2361/a2362/a2363/a2364/a2365/a2366/a2367/a2368/a2369/a2370/a2371/a2372/a2373/a2374/a2375/a2376/a2377/a2378/a2379/a2380/a2381/a2382/a2383/a2384/a2385/a2386/a2387/a2388/a2389/a2390/a2391/a2392/a2393/a2394/a2395/a2396/a2397/a2398/a2399/a2400/a2401/a2402/a2403/a2404/a2405/a2406/a2407/a2408/a2409/a2410/a2411/a2412/a2413/a2414/a2415/a2416/a2417/a2418/a2419/a2420/a2421/a2422/a2423/a2424/a2425/a2426/a2427/a2428/a2429/a2430/a2431/a2432/a2433/a2434/a2435/a2436/a2437/a2438/a2439/a2440/a2441/a2442/a2443/a2444/a2445/a2446/a2447/a2448/a2449/a2450/a2451/a2452/a2453/a2454/a2455/a2456/a2457/a2458/a2459/a2460/a2461/a2462/a2463/a2464/a2465/a2466/a2467/a2468/a2469/a2470/a2471/a2472/a2473/a2474/a2475/a2476/a2477/a2478/a2479/a2480/a2481/a2482/a2483/a2484/a2485/a2486/a2487/a2488/a2489/a2490/a2491/a2492/a2493/a2494/a2495/a2496/a2497/a2498/a2499/a2500/a2501/a		

Speisekarte vom 24.01.2022 - 28.01.2022 BIO Speiseplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>BIO-Vollkornnudeln (a/a7) mit Tomatensoße nach "Neapolitanischer Art" mit Knoblauch und Olivenöl, dazu geriebener BIO Käse und Rohkost (g)</p> <p>BIO Obst</p>	<p>Gebackene BIO Kartoffeln mit Rosmarin, Ratatouille aus BIO Zucchini, BIO Paprika, BIO Aubergine und BIO Tomate BIO Joghurt mit verschiedenen Kräutern, Kresse und BIO Saurer Sahne (3/5/g/l)</p> <p>BIO Quarkspelse mit BIO Erdbeeren (g)</p>	<p>Gebackene Falafel-Bällchen (a/a1/a7) dazu Karottensalat mit BIO Apfelwürfeln, (3) BIO-Langkornreis und BIO Joghurt-BIO Kräuter-Soße (3/g)</p> <p>BIO Obst</p>	<p>BIO Spirelli (a/a7) mit Vegetarische "Bolognese" aus BIO Möhre, BIO Lauch, BIO Karotte und BIO Tomaten (i) dazu geriebener BIO Käse (g)</p> <p>BIO Joghurt mit BIO Heidelbeeren (g)</p>	<p>BIO Backofengemüse mit Kräuterquark aus BIO Quark (g) dazu BIO Kartoffeln</p> <p>Karottensalat mit BIO Apfelwürfeln (3)</p>
<p>BE 9 644 Kcal / 27,13KJ / 12 Fett / 105 KH / 24 Eiweiß</p>	<p>BE 5 361 Kcal / 15,11KJ / 10 Fett / 50 KH / 11 Eiweiß</p>	<p>BE 10 717 Kcal / 30,15KJ / 21 Fett / 111 KH / 17 Eiweiß</p>	<p>BE 5 358 Kcal / 15,03KJ / 12 Fett / 47 KH / 13 Eiweiß</p>	<p>BE 6 378 Kcal / 15,94KJ / 3 Fett / 58 KH / 28 Eiweiß</p>
<p>Kartoffelsuppe mit BIO Kartoffeln und buntem BIO Gemüse, (i) dazu BIO-Vollkornbrot und Rohkost (a/a2/a3/a4/k)</p> <p>BIO Obst</p>	<p>Bunte Curry-Gemüse-Reispfanne mit BIO Erbsen, BIO Lauch und BIO Karotte (a) dazu hausgemachtes Spinat-Basilikum-Pesto und Rohkostsalat (2/3/c/g)</p> <p>BIO Quarkspelse mit BIO Erdbeeren (g)</p>	<p>Gebackene Cevapcici (a/a7/c/l) mit Tomatenreis aus BIO Langkornreis und Weißkrautsalat, (3/5/l) dazu Tzatziki aus BIO Joghurt und Rohkost (g)</p> <p>BIO Obst</p>	<p>Gebackenes Hähnchenbrustfilet (3) mit BIO Kartoffeln, Möhrengemüse mit BIO Möhren (a/a7) dazu Kräutersoße (a/a1/f/g)</p> <p>BIO Joghurt mit BIO Heidelbeeren (g)</p>	<p>Gebackenes Seelachsfilet in Honig-Dill Marinade (3/d) dazu Gemüseragout aus BIO Paprika, BIO Zucchini und BIO-Tomaten dazu BIO Bulgur (a/a7)</p> <p>Karottensalat mit BIO Apfelwürfeln (3)</p>
<p>BE 1 46 Kcal / 1,92KJ / 2 Fett / 7 KH / 2 Eiweiß</p>	<p>BE 4 669 Kcal / 27,79KJ / 47 Fett / 45 KH / 13 Eiweiß</p>	<p>BE 8 927 Kcal / 38,76KJ / 48 Fett / 98 KH / 30 Eiweiß</p>	<p>BE 9 734 Kcal / 30,75KJ / 19 Fett / 97 KH / 41 Eiweiß</p>	<p>BE 5 323 Kcal / 13,59KJ / 4 Fett / 43 KH / 27 Eiweiß</p>

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

2 konserviert, 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 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

Speisekarte vom 31.01.2022 - 04.02.2022 BIO Grundschule



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Gemüsesuppe (a/a1) mit buntem BIO Gemüse (f) und BIO-Gabelspaghetti Einlage (a/a7) dazu Kräuter und Rohkost</p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 9 450 Kcal / 1889KJ / 2 Fett / 89 KH / 14 Eiweiß</p>	<p>BIO-Spirelli (a/a7) mit Schwarzwurzel-BIO-Sahne-Kräuter-Soße (3/a/a7/g) dazu geriebener BIO-Käse und Rohkostsalat (g)</p> <p>BIO Quark mit BIO-Birne und Vanille (g)</p> <p>BE 7 558 Kcal / 2350KJ / 23 Fett / 65 KH / 19 Eiweiß</p>	<p>Gebackene Vegetarische Zucchini (2/g) mit Mischgemüse in BIO-Sahnerahm von BIO-Erbse, BIO-Mais und BIO-Karotte (a/a7/g) dazu BIO-Bulgur und Rohkost (a/a7)</p> <p>BIO-Obst</p> <p>BE 7 717 Kcal / 2995KJ / 36 Fett / 74 KH / 20 Eiweiß</p>	<p>BIO-Vollkornnudeln (a/a7) dazu Möhren-Gemüsesoße mit BIO-Möhren (g) BIO-Käse, (g) Petersilie und Rohkostsalat</p> <p>BIO Joghurt mit BIO-Johannisbeeren (g)</p> <p>BE 10 690 Kcal / 2896KJ / 18 Fett / 101 KH / 23 Eiweiß</p>	<p>Buntes gebratenes Asia-Gemüse mit BIO-Mango (a/f/f/k) süßer Chili-Soße und BIO-Langkorreis (a/a1/a7/f/f)</p> <p>Gemischter Blattsalat (3) BIO-Joghurt-Dressing (3/5/g/l)</p> <p>BE 12 764 Kcal / 3224KJ / 16 Fett / 135 KH / 17 Eiweiß</p>
<p>Herzhafte Erbsensuppe mit BIO-Kartoffeln und BIO-Gemüse (f) dazu BIO-Brötchen und Rohkost (a/a1/a7/e/f/g/h/h1/h2/h3/h4/h5/h6/h7/h8/k')</p> <p>BIO Obst</p> <p>BE 9 589 Kcal / 2484KJ / 3 Fett / 101 KH / 35 Eiweiß</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit BIO-Kartoffeln und BIO-Brokkoli gebacken (g) dazu BIO-Sahne-Soße und Rohkostsalat (a/a7/g)</p> <p>BIO Quark mit BIO-Birne und Vanille (g)</p> <p>BE 4 733 Kcal / 3037KJ / 57 Fett / 34 KH / 20 Eiweiß</p>	<p>Gebackenes Hähnchenbrustfilet (3) mit Gemüse aus BIO-Brokkoli und BIO-Blumenkohl (g) dazu Tomatensoße aus BIO-Tomaten BIO-Kartoffeln und Rohkost</p> <p>BIO-Obst</p> <p>BE 6 568 Kcal / 2375KJ / 22 Fett / 55 KH / 35 Eiweiß</p>	<p>BIO-Rindergulasch mit BIO-Möhren und Romanesco dazu BIO-Spätzle und Rohkostsalat (a1/a2/a3/a4/a5/a7/c/g)</p> <p>BIO Joghurt mit BIO-Johannisbeeren (g)</p> <p>BE 5 431 Kcal / 1806KJ / 12 Fett / 48 KH / 31 Eiweiß</p>	<p>Fischsuppe mit buntem Gemüse, (d/f) BIO-Reiseinlage, (a/a2/a3/a4/a7) BIO-saure Sahne</p> <p>Gemischter Blattsalat (3) BIO-Joghurt-Dressing (3/5/g/l)</p> <p>BE 10 591 Kcal / 2490KJ / 4 Fett / 109 KH / 23 Eiweiß</p>

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

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 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*, e mit Erdnüssen*, f mit Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, h2 mit Haselnüssen, h3 mit Walnüssen, h4 mit Cashewnüssen, h5 mit Paranüssen, h6 mit Peanüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queendambnüsse, f mit Sellerie*, k mit Sesam*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten

*Bio-Zulaten aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

*und Erzeugnissen daraus