Der Bio-Mittagstisch im KiDoZ wird täglich frisch gekocht von leckerbiss

KiDoZ

09.11.2026 bis 15.11.2026

Solange der Vorrat reicht.

Tag	Menü 1	Menü 2
Montag	Bio Pasta[a1] Bio Tomaten-Basilikumsauce Bio Erbsen & Möhren Gemüse Bio Reibekäse [g]	
	801 kcal, 3386 KJ, 7,80g Fett, 3,72g ges. FS, 150,28g KH, 29,51g Zucker, 26,97g Eiweiß, 0,36g Salz	
Dienstag	Gebratene Hähnchenstreifen Bio Braune Rahmsauce[g] Bio Karotten- Sellerie- Pastinaken Gemüse[i] Bio Langkornreis	Bio gebratene Sojastreifen[f] Bio Braune Rahmsauce[g] Bio Karotten- Sellerie- Pastinaken Gemüse[i] Bio Langkornreis
	747 kcal, 3134 KJ, 29,28g Fett, 7,40g ges. FS, 95,91g KH, 13,30g Zucker, 22,45g Eiweiß, 1,13g Salz	923 kcal, 3876 KJ, 29,59g Fett, 6,89g ges. FS, 109,75g KH, 18,51g Zucker, 46,55g Eiweiß, 0,27g Salz
Mittwoch	Bio Linsen Eintopf mit Karotten, Pastinaken, Lauch und Sellerie[i] Bio Mehrkornbaguette [a,a1,a5]	
	553 kcal, 2342 KJ, 2,24g Fett, 0,33g ges. FS, 99,36g KH, 11,11g Zucker, 23,63g Eiweiß, 3,21g Salz	
Donnerstag	MSC Rotbarsch paniert[d] Bio Spinat-Rahm-Sauce[g] Bio Ofenkartoffeln	Bio Gemüseschnitzel[j] Bio Spinat-Rahm-Sauce[g] Bio Ofenkartoffeln
	400 kcal, 1677 KJ, 9,44g Fett, 3,56g ges. FS, 49,41g KH, 5,52g Zucker, 28,56g Eiweiß, 0,42g Salz	691 kcal, 2884 KJ, 28,70g Fett, 4,51g ges. FS, 81,81g KH, 8,22g Zucker, 19,74g Eiweiß, 3,81g Salz
Freitag	Bio-Gemüse-Tortelliniauflauf mit Käse überbacken[a,a1,a4,c,g,i] Bio Broccoli & Blumenkohl Gemüse	
	775 kcal, 3253 KJ, 24,58g Fett, 5,92g ges. FS, 103,18g KH, 13,09g Zucker, 27,63g Eiweiß, 2,51g Salz	

Legende der deklarationspflichtigen Allergene und Zusatzstoffe:
a Gluten; a1 Weizen; a2 Roggen; a3 Gerste; a4 Hafer; a5 Dinkel; b Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse; c Eier und Eierzeugnisse; d Fisch und Fischerzeugnisse; e Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse; f Soja und Sojaerzeugnisse; g Milch und Milcherzeugnisse; h Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse; h1 Mandeln; h2 Haselnuss; h3 Walnuss; h4 Kaschunuss; h5 Pecanuss; h6 Paranuss; h7 Pistazie; h8 Macadamianuss; i Sellerie und Sellerieerzeugnisse; j Senf und Senferzeugnisse; k Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse; l Schwefeldioxid und Sulfite; m Lupine und Lupinenerzeugnisse; n Weichtiere und Weichtiererzeugnisse; 1 mit Farbstoff; 2 mit Konservierungsstoff; 3 mit Antioxidationsmittel; 4 mit Geschmacksverstärker; 5 geschwefelt;
6 geschwärzt; 7 gewachst; 8 mit Phosphat; 9 mit Süßungsmittel; 11 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel;
12 auf Grundlage von Tafelsüße; 13 enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam);
14 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken; 15 unter Schutzatmosphäre verpackt; 16 chininhaltig; 18 mit Milcheiweiß;
32 mit Stärke oder Pflanzenstärke; 33 mit Geflügelfleischanteil; 34 mit Jodsalz; 36 z.T. fein zerkleinertes Fleisch

BIO GOLD 90–99% vom Gesamteinkaufswert bioland.de

Wir wünschen einen guten Appetit!