

ABRAXAS – Speiseplan März 2018 Schule

	M 1 (mit Fleisch und Fisch) zusätzlich Rohkost	M 2 (vegetarisch) zusätzlich Rohkost	und dazu gibt es:
01.03. Do	Fischstäbchen ^{1,5} , Erbsengemüse ³ , Kartoffelpüree ³	Vegetarische Moussaka ^{1,4} , Kräuterdip ^{3,7}	frisches Obst
02.03. Fr	Grüne Bohneneintopf mit Geflügelwiener ⁷ , VK-Brot ¹	Gemügestäbchen ^{1,2,3} , Couscous ¹ , Rahmsoße ^{1,3,7}	Eis ³
05.03. Mo	Bio-Spirelli ¹ , Rinderbolognesesoße ^{1,3,7}	Kartoffelpuffer ^{1,2,3} mit Apfelmus	Frisches Obst
06.03. Di	Putenschnitzel ¹ , Rahmrosenkohl ^{1,3,7} , Bio-Reis	Bio-Bandnudeln ¹ , Gemüsebolognesesoße ^{1,3,7}	Vanille-Joghurt ³
07.03. Mi	Kartoffeltortilla (mit Ei und Kräutern) ^{2,3} , Salatbeilage	Griechisches Ofengemüse mit Hirtenkäse ³ , Paprika-Quarkdip ^{3,7}	Frisches Obst
08.03. Do	Überbackenes Kabeljaufilet ^{1,3,5} , Schnittlauchsoße ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln	Kichererbsen-Eintopf mit Kokosmilch, VK-Brot ¹	Salat mit Mais und Paprika
09.03. Fr	Möhreneintopf ⁷ , Schrippe ¹	Eierragout ^{1,2,3,7,8} , Bio-Kartoffeln	Karamellpudding ³
12.03. Mo	Bio-Penne ¹ , Spinatsoße ^{1,3,7}	Hirsetaler ^{2,3} , Kidneybohnen in Tomatensoße ^{3,7} , Bio-Reis	Frisches Obst
13.03. Di	Hähnchenkeule, Soße ^{1,3,7} , Rotkohl, Bio-Kartoffeln	Nudel-Gemüse-Auflauf ^{1,3,7}	Keks ^{1,2,3}
14.03. Mi	Gemüsecremesuppe ^{1,3,7} , Milchreis ³ mit Zimtucker	Schupfnudeln ^{1,2,3} , mediterranes Gemüse in cremiger Soße ^{1,3,7}	Kirschkompott
15.03. Do	Gebr. Seelachs ^{1,5} , Brokkolirahm ^{1,3,7} , Bio-Reis	Gemüsegulasch ^{3,7} , Bio-Kartoffeln	Frisches Obst
16.03. Fr	Wirsing-Rindfleisch-Eintopf ⁷ , Baguette ^{1,10}	Chinapfanne (Sprossen, Lauch, Chinakohl) ⁴ , Woknudeln ¹	Eis ³
19.03. Mo	Bio-Farfalle ¹ , Tomatensoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³	Veg. Schnitzel ^{1,2,3,4} , Buttermöhren ³ , Kartoffelstampf ³	Gemüsesticks
20.03. Di	Rinderhackbraten ^{1,2,3} , Soße ^{1,3,7} , Möhrengemüse, Bio-Kartoffeln	Grünkernbratling ^{1,2,3,7} , Mais in heller Soße ^{1,3,7} , Bulgur ¹	Frisches Obst
21.03. Mi	Hähnchen-Kartoffel-Tomaten-Auflauf in Béchamelsoße ^{1,3,7}	Bio-Spirelli ¹ , Tofubolognesesoße ⁴	Kirsch-Joghurt ³
22.03. Do	Fischragout (Seelachs) ^{1,3,5,7} , Bio-Reis	Geschmorte Linsen mit Wurzelgemüse ⁷ , VK-Brötchen ^{1,10}	Frisches Obst
23.03. Fr	Kürbissuppe ^{3,7} , Dinkelbrötchen ¹	Rührei ^{2,3} , Rahmspinat ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln	Rote Grütze, Vanillesoße ³
26.03. Mo	Bio-Spaghetti ¹ , Möhren-Thymiansoße ^{1,3,7}	Veg. Bratwurst ^{2,4} , Sauerkraut, Kartoffelpüree ³	Frisches Obst
27.03. Di	Brokkolicremesuppe ^{1,3,7} , Eierkuchen ^{1,2,3}	Chili con Soja ⁴ , Fladenbrot ^{1,10}	Apfelmus
28.03. Mi	Lasagne mit Rinderhack ^{1,3,7}	Möhren-Kartoffel-Rösti ^{1,2,3} , Tomatencreme ^{3,7} , Bio-Reis	Frisches Obst
29.03. Do	Backfisch ^{1,5} , Remouladendip ^{2,3,7,8} , Bio-Kartoffeln	Bio-Farfalle ¹ , Frischkäsesoße mit Kräutern ^{1,3,7}	Mini-Donut ^{1,2,3}
30.03. Fr	Karfreitag	Karfreitag	Karfreitag

Unsere Beilagen Kartoffeln, Reis und Nudeln sind immer in Bio-Qualität.

Bei Nudelgerichten ist immer ein Vollkornanteil enthalten.

Allergene:

1 Gluten 2 Ei 3 Milch (Laktose) 4 Soja 5 Fisch 6 Erdnüsse 7 Sellerie 8 Senf 9 Krebstiere
 10 Sesam 11 Nüsse 12 Schwefeldioxid & Sulfit 13 Lupine 14 Weichtiere *Pute **Huhn ***Rind

Änderungen vorbehalten

DE-ÖKO-044