

ABRAXAS – Speiseplan Januar 2018 Schule

	M 1 (mit Fleisch und Fisch) zusätzlich Rohkost	M 2 (vegetarisch) zusätzlich Rohkost	und dazu gibt es:
01.01. Mo	Neujahr	Neujahr	Neujahr
02.01. Di	Bio-Spirelli ¹ mit Paprikasoße ^{1,3,7}	Polentapizza (Paprika, Zucchini ,Hirtenkäse) ^{2,3} , Rahmsoße ^{1,3,7}	Kompott
03.01. Mi	Putengeschnetzeltes ^{1,3,7} , Bio-Reis	Steckrübenragout ^{3,7} , Dinkelbrötchen ¹	Mandarinen-Joghurt ³
04.01. Do	Backfisch ^{1,5} , Dillsoße ^{1,3,7} , Kartoffelpüree ³	Cremiger Kartoffel-Brokkoli-Auflauf ^{1,3,7}	Frisches Obst
05.01. Fr	Pastinaken-Eintopf ⁷ , Vollkornbrot ¹	Bunte Spirelli ¹ mit Käsesoße ^{1,3,7}	Vanillepudding ³
08.01. Mo	Bio-Farfalle¹ mit Rinderbolognesesoße^{1,3,7}	Gnocchi-Gemüse-Pfanne^{1,2,3,7}	Frisches Obst
09.01. Di	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung ^{1,2,3,7} , Gemüsesoße ^{1,7}	Sahnelinsen ^{1,3,7} mit Spätzle ¹	Quarkcreme ³ mit Mangosoße
10.01. Mi	Hähnchenbrust (natur), Möhrenrahm ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln	Gemüseglasch ^{3,7} , Bio-Reis	frisches Obst
11.01. Do	Seelachs mit Kräuterkruste ^{1,3,5} , Petersiliensoße ^{1,3,7} , Bio-Reis	Vegetarische Moussaka ^{1,4}	Gurkensalat
12.01. Fr	Blumenkohleintopf ⁷ , Mehrkornbaguette ^{1,10}	Rosmarinkartoffeln, Tomatenquark ^{3,7}	Eis ³
15.01. Mo	Bio-Spaghetti¹ mit Kräuterkäsesoße^{1,3,7}	Grünkernbratling^{1,2,3,7}, Möhren-Kohlrabigemüse, Kokossoße^{1,3,7}	Frisches Obst
16.01. Di	Rinderbulette ^{1,2,3} , grüne Bohnen, Kartoffelpüree ¹	Eierragout ^{1,2,3,7,8} , Bio-Kartoffeln	Keks ^{1,2,3}
17.01. Mi	Fenchelcremesuppe ^{1,3,7} , Kaiserschmarrn ^{1,2,3}	Nudel-Auflauf mit Mais, Tomaten in Béchamelsonsoße ^{1,3,7}	Apfelmus
18.01. Do	Seelachsfilet in milder Currysoße ^{1,3,5,7,8} , Bio-Reis	Ofengemüse (Kürbis, Lauch, Paprika), Kräuterdip ^{3,7} , Couscous ¹	Möhren-Apfel-Salat
19.01. Fr	Linsensuppe ⁷ mit Geflügelwürstchen, Schrippe ¹	Bio-Spirelli ¹ mit Gemüsebolognese ^{3,7}	Frisches Obst
22.01. Mo	Tortellini mit Gemüsefüllung^{1,2,3,7}, Tomatensoße^{1,3,7}	Blumenkohl, Zwiebelschmelz^{1,3,7}, Kartoffelstampf³	Frisches Obst
23.01. Di	Putenschnitzel ¹ , Champignonrahm ^{1,3,7} , Bio-Reis	Weißkohlpfanne mit Räuchertofu ^{3,4,7} , Bio-Kartoffeln	Gemischter Salat
24.01. Mi	Rindergulasch mit Paprika und Zwiebeln ^{1,3,7} , Bio-Spirelli ¹	Süßkartoffelschnitte ^{1,2,3,7} , Kürbiscurry ^{3,7,8} Bio-Reis	Stracciatella-Joghurt ³
25.01. Do	Seelachsfilet im Teigmantel ^{1,2,3,5} , Zitronensoße ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln	Bio-Penne ¹ mit Paprika-Tomatensoße ^{1,3,7}	Frisches Obst
26.01. Fr	Wirsingintopf mit Kichererbsen und Reiseinlage ^{3,7} , VK-Brot ¹	Rührei ^{2,3} , Rahmspinat ^{3,7} , Bio-Kartoffeln	Eis ³
29.01. Mo	Makkaroniaufauf mit Rinderhack^{1,3,7}	Chili con Soja⁴, Bio-Reis	Frisches Obst
30.01. Di	Geflügelbratwurst, Senfdip ^{3,8} , Rotkohl, Bio-Kartoffeln	Kartoffelsuppe ⁷ , Vollkornbrot ¹	Frisches Obst
31.01. Mi	Brokkolicremesuppe ^{1,3,7} , Milchreis ³ mit Zimtucker	Schupfnudeln ^{1,2,3} , Champignons in Rahmsoße ^{1,3,7}	Pflaumenkompott

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 & Sulfite 13 Lupine 14 Weichtiere *Pute **Huhn ***Rind

Änderungen vorbehalten

DE-ÖKO-044