

ABRAXAS – Speiseplan Januar 2019 **Kita**



	Mit Fleisch und Fisch	Veg. Alternative	und dazu gibt es:
01.01. Di	Neujahr		Neujahr
02.01. Mi	Bio-Spaghetti ¹ mit Paprikasoße ^{1,3,7} und Reibekäse ³ , Knabbergemüse		Vollkornkeks ^{1,2,3}
03.01. Do	Seelachs in Eihülle ^{1,2,3,5} , Dillsoße ^{1,3,7} , Kartoffelpüree ³ , Knabbergemüse		frisches Obst
04.01. Fr	Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch ⁷ , Knabbergemüse		Mandarinen-Joghurt ³
07.01. Mo	Bio-Spirelli ¹ mit Rinderbolognesesoße ^{1,7} , Reibekäse ³ , Knabbergemüse	mit Sojabolognesesoße ^{1,3,4,7}	frisches Obst
08.01. Di	Putengeschnetzeltes ^{1,3,7} , Bio-Reis, Knabbergemüse	Sojageschnetzeltes ^{1,3,4,7}	Stracciatella-Joghurt ³
09.01. Mi	Möhrencremesuppe ^{1,3,7} , Milchreis ³ mit Zimtucker, Knabbergemüse		Kirschkompott
10.01. Do	Fischragout (Seelachs, Lachs) in Senfsoße ^{1,3,5,7,8} , Bio-Kartoffeln, Knabbergemüse		frisches Obst
11.01. Fr	Blumenkohl-Kartoffel-Eintopf ⁷ , Mehrkornbaguette ^{1,10} , Knabbergemüse		Karamell-Pudding ³
14.01. Mo	Bio-Penne ¹ mit Kräuterfrischkäsesoße ^{1,3,7} , Tomatenkompott, Knabbergemüse		frisches Obst
15.01. Di	Rindergulasch ^{1,3,7} , Bio-Farfalle ¹ , Knabbergemüse	Sojagulasch ^{1,3,4,7}	Bananen-Quarkcreme ³
16.01. Mi	Bio-Kartoffeln mit Kräuterquark (mit Leinöl) ^{3,7}		Rotkohlsalat
17.01. Do	Geratenes Seelachs ^{1,3,5} , Möhrenrahm ^{1,3,7} , Bio-Reis, Knabbergemüse		frisches Obst
18.01. Fr	Linsensuppe mit Geflügelwiener ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Knabbergemüse	mit Tofuwurstchen ^{1,2,4,7}	Rote Grütze, Vanillesoße ³
21.01. Mo	Bio-Gabelspaghetti ¹ mit Tomatensoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Knabbergemüse		frisches Obst
22.01. Di	Putenschnitzel ¹ , Erbsenrahm ^{1,3,7} , Kartoffelpüree ³ , Knabbergemüse	veg. Schnitzel ^{1,2,3,4,7}	Beeren-Joghurt ³
23.01. Mi	Kürbiscremesuppe ^{1,3,7} , Eierkuchen ^{1,2,3} , Knabbergemüse		Apfelmus
24.01. Do	Seelachs mit Kräuterkruste ^{1,3,5} , Petersiliensoße ^{1,3,7} , Bio-Reis		Gurkensalat
25.01. Fr	Gemüsesuppe ⁷ mit Nudeln ¹ und Hühnerfleisch, Mehrkornbrötchen ^{1,10} , Knabbergemüse	mit gebratenem Tofu ⁴	frisches Obst
28.01. Mo	Bio-Spirelli ¹ mit Spinat-Frischkäsesoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Knabbergemüse		Pfirsichkompott
29.01. Di	Rinderhackbraten ^{1,2,3} , Bratensoße ^{1,3,7} , Rotkohl, Kartoffelstampf ³ , Knabbergemüse	Gemüsebratling ^{1,2,3,7}	frisches Obst
30.01. Mi	Tortellini mit Gemüsefüllung ^{1,2,3,7} , Tomaten-Paprikasoße ^{1,3,7} , Knabbergemüse		Grießdessert ^{1,3} mit Kirschsoße
31.01. Do	Paniertes Seelachsfilet ^{1,5} , Kräutersoße ^{1,3,7} , Bio-Reis		Möhren-Apfelsalat

Änderungen vorbehalten

DE-ÖKO-044

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

**Unsere Beilagen Kartoffeln, Reis und Nudeln sind immer in Bio-Qualität.
Bei Nudelgerichten ist immer ein Vollkornanteil dabei.
Täglich gibt es Rohkost in Form von Salat, Knabbergemüse oder Obst.**