

ABRAXAS – Speiseplan Januar 2019 Schule

	M 1 (mit Fleisch und Fisch) zusätzlich Rohkost	M 2 (vegetarisch) zusätzlich Rohkost	und dazu gibt es:
01.01. Di	Neujahr	Neujahr	Neujahr
02.01. Mi	Bio-Spaghetti ¹ mit Paprikasoße ^{1,7} und Reibekäse ³ , Rohkost	Bio-Spaghetti ¹ mit Paprikasoße ^{1,7} und Reibekäse ³ , Rohkost	Vollkornkeks ^{1,2,3}
03.01. Do	Seelachs in Eihülle ^{1,2,3,5} , Dillsoße ^{1,3,7} , Kartoffelpüree ³ , Rohkost	Getreidebratling ^{1,2,3,7} , Dillsoße ^{1,3,7} , Kartoffelpüree ³ , Rohkost	Frisches Obst
04.01. Fr	Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch ⁷ , Vollkornbrot ¹	Grüne Bohnen-Eintopf ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Mandarinen-Joghurt ³
07.01. Mo	Bio-Spirelli ¹ mit Rinderbolognesesoße ^{1,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Vollkornreis-Gemüsepfanne mit Hirtenkäse ³ , Béchamelseoße ^{1,3,7}	Frisches Obst
08.01. Di	Putengeschnetzeltes ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	Nudelauflauf in cremiger Soße ^{1,3,7} , Rohkost	Stracciatella-Joghurt ³
09.01. Mi	Möhrencremesuppe ^{1,3,7} , Milchreis ³ mit Zimtzucker, Rohkost	Kartoffelgratin mit grünen Bohnen und Möhren ^{1,3,7} , Rohkost	Kirschkompott
10.01. Do	Fischragout (Seelachs, Lachs) in Senfsoße ^{1,3,5,7,8} , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Kichererbsen-Gemüse-Eintopf ⁷ , Schrippe ¹ , Rohkost	Frisches Obst
11.01. Fr	Blumenkohl-Kartoffel-Eintopf ⁷ , Mehrkornbaguette ^{1,10} , Rohkost	Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne ^{1,3,7} , Rohkost	Karamell-Pudding ³
14.01. Mo	Bio-Penne ¹ mit Kräuterfrischkäsesoße ^{1,3,7} , Tomatenkompott, Rohkost	Vegetarische Moussaka mit Tofuhack ^{1,4} , Rohkost	Frisches Obst
15.01. Di	Rindergulasch ^{1,3,7} , Bio-Farfalle ¹ , Rohkost	Ofengemüse (Kürbis, Lauch, Paprika), Kräuterdip ^{3,7} , Bio-Reis, Rohkost	Bananen-Quarkcreme ³
16.01. Mi	Bio-Kartoffeln mit Kräuterquark (mit Leinöl) ^{3,7}	Bio-Spirelli ¹ mit Gemüsebolognesesoße ^{3,7}	Rotkohlsalat
14.01. Do	Gebr. Seelachs ^{1,3,5} , Möhrenrahm ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	Sahnelinsen ^{1,3,7} mit Bio-Spätzle ¹ , Rohkost	Frisches Obst
18.01. Fr	Linsensuppe ⁷ mit Geflügelwiener, Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Weißkohlpfanne mit Räuchertofu ^{3,4,7} , Kartoffelstampf ³ , Rohkost	Rote Grütze, Vanillesoße ³
21.01. Mo	Bio-Spaghetti ¹ mit Tomatensoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Steckrüben-Eintopf ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Frisches Obst
22.01. Di	Putenschnitzel ¹ , Erbsenrahm ^{1,3,7} , Kartoffelpüree ³	Chili con Soja ⁴ , Bio-Reis, Rohkost	Beeren-Joghurt ³
23.01. Mi	Kürbiscremesuppe ^{1,3,7} , Eierkuchen ^{1,2,3} , Rohkost	Gratinierte Polenta mit Zucchini, Paprika, Hirtenkäse, Oliven ^{3,7} , Tomatensoße ^{1,3,7}	Apfelmus
24.01. Do	Seelachs mit Kräuterkruste ^{1,3,5} , Petersiliensoße ^{1,3,7} , Bio-Reis	Eierragout ^{1,2,3,7,8} , Bio-Kartoffeln	Gurkensalat
25.01. Fr	Gemüsesuppe ⁷ mit Nudeln ¹ und Hühnerfleisch, Mehrkornbrötchen ^{1,10} , Rohkost	Asiatisches Curry ^{4,7,8} , Bio-Reis, Rohkost	Frisches Obst
28.01. Mo	Bio-Spirelli ¹ mit Spinat-Frischkäsesoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Pfirsichkompott
29.01. Di	Rinderhackbraten ^{1,2,3} , Bratensoße ^{1,3,7} , Rotkohl, Kartoffelstampf ³ , Rohkost	Bio-Penne ¹ mit Karotten-Thymiansoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Frisches Obst
30.01. Mi	Tortellini mit Gemüsefüllung ^{1,2,3,7} , Tomaten-Paprikasoße ^{1,3,7} , Rohkost	Veg. Schnitzel ^{1,2,3,4} , Rahmrosenkohl ^{1,3,7} , Bio-Reis	Grießdessert ^{1,3} mit Kirschsoße
31.01. Do	Paniertes Seelachsfilet ^{1,5} , Kräutersoße ^{1,3,7} , Bio-Reis	Sojagulasch ^{1,3,4,7} , Bio-Kartoffeln	Möhren-Apfelsalat

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