

# ABRAXAS – Speiseplan März 2018 Schule

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

**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**