

ABRAXAS – Speiseplan März 2019 Schule

	M 1 (mit Fleisch und Fisch) zusätzlich Rohkost	M 2 (vegetarisch) zusätzlich Rohkost	und dazu gibt es:
01.03. Fr	Türkische Linsensuppe ^{3,7} , Fladenbrot ^{1,10} , Rohkost	Eierragout ^{1,2,3,7,8} , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Schokoladenpudding ³
04.03. Mo	Bio-Spirelli ¹ mit Rinderbolognesesoße ^{1,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Vollkornreis-Gemüsepfanne mit Hirtenkäse ³ , Béchamelsoße ^{1,3,7} , Rohkost	Frisches Obst
05.03. Di	Putengeschnetzeltes ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	Nudel-Gemüse-Auflauf in tomatierter Soße ^{1,3,7} , Rohkost	Stracciatella-Joghurt ³
06.03. Mi	Brokkolicremesuppe ^{1,3,7} , Milchreis ³ mit Zimtzucker, Rohkost	Kartoffelgratin mit grünen Bohnen und Möhren ^{1,3,7} , Rohkost	Kirschkompott
07.03. Do	Seelachs in Eihülle ^{1,2,3,5} , Dillsoße ^{1,3,7} , Kartoffelpüree ³ , Rohkost	Kichererbsen-Eintopf mit Kokosmilch ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Frisches Obst
08.03. Fr	Internationaler Frauentag	Internationaler Frauentag	Internationaler Frauentag
11.03. Mo	Bio-Penne ¹ mit Kräuterfrischkäsesoße ^{1,3,7} , Tomatenkompott, Rohkost	Vegetarische Moussaka mit Tofuhack ^{1,3,4} , Rohkost	Frisches Obst
12.03. Di	Rindergulasch ^{1,3,7} , Bio-Farfalle ¹ , Rohkost	Ofengemüse (Kürbis, Lauch, Paprika), Kräuterdip ³ , Bio-Reis, Rohkost	Bananen-Quarkcreme ³
13.03. Mi	Bio-Kartoffeln mit Kräuterquark (mit Leinöl) ^{3,7}	Bio-Vollkorn-Spirelli ¹ mit Gemüsebolognesesoße ^{3,7} , Reibekäse ³	Gemischter Salat mit Käsestreifen ³
14.03. Do	Gebr. Seelachs ^{1,3,5} , Möhrenrahm ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	Sahnelinsen ^{1,3,7} mit Bio-Spätzle ¹ , Rohkost	Frisches Obst
15.03. Fr	Linsensuppe ⁷ mit Geflügelwiener, Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Weißkohlpanne mit Räuchertofu ^{3,4,7} , Kartoffelstampf ³ , Rohkost	Rote Grütze, Vanillesoße ³
18.03. Mo	Bio-Spaghetti ¹ mit Tomatensoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Steckrüben-Eintopf ⁷ , Finnenbaguette ¹ , Rohkost	Frisches Obst
19.03. Di	Putenschnitzel ¹ , Erbsenrahm ^{1,3,7} , Kartoffelpüree ³ , Rohkost	Chili con Soja ⁴ , Bio-Reis, Rohkost	Beeren-Joghurt ³
20.03. Mi	Champignoncremesuppe ^{1,3,7} , Eierkuchen ^{1,2,3} , Rohkost	Gratinierte Polenta mit Zucchini, Paprika, Hirtenkäse, Oliven ^{3,7} , Tomatensoße ^{1,3,7}	Apfelmark
21.03. Do	Seelachs mit Kräuterkruste ^{1,3,5,7} , Petersiliensoße ^{1,3,7} , Bio-Reis	Provenzalischer Grünkernaufauf ^{1,3,7}	Gurkensalat
22.03. Fr	Gemüse-Eintopf ⁷ mit Nudeln ¹ und Hühnerfleisch, Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Asiatisches Curry ^{4,7,8} , Bio-Reis, Rohkost	Frisches Obst
25.03. Mo	Bio-Spirelli ¹ mit Spinat-Frischkäsesoße ^{1,3,7} , Rohkost	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Pfirsichkompott
26.03. Di	Rinderhackbraten ^{1,2,3} , Bratensoße ^{1,3,7} , Rotkohl, Bio-Kartoffeln, Rohkost	Bio-Penne ¹ mit Karotten-Thymiansoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Frisches Obst
27.03. 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, Rohkost	Grießdessert ^{1,3} mit Kirschoße
28.03. Do	Paniertes Seelachsfilet ^{1,5} , Kräutersoße ^{1,3,7} , Bio-Reis	Sojagulasch ^{1,3,4,7} , Bio-Kartoffeln	Möhren-Apfelsalat
29.03. Fr	Erbsensuppe ⁷ mit Geflügelwiener, Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Béchamelsoße ^{1,3,7} , Rohkost	Frisches Obst

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