

# ABRAXAS – Speiseplan Mai 2019 Schule

	<b>M 1 (mit Fleisch und Fisch) zusätzlich Rohkost</b>	<b>M 2 (vegetarisch) zusätzlich Rohkost</b>	<b>und dazu gibt es:</b>
	<b>Tag der Arbeit</b>	<b>Tag der Arbeit</b>	<b>Tag der Arbeit</b>
01.05. Mi			
02.05. Do	Backfisch <sup>1,5</sup> , Remouladendip <sup>2,3,7,8</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Chili sin Carne <sup>4,7</sup> , Bio-Reis, Rohkost	frisches Obst
03.05. Fr	Rindergulaschsuppe <sup>7</sup> , Vollkornbrötchen <sup>1,10</sup> , Rohkost	VK-Nudel-Auflauf mit Mais, Tomaten in Bèchamelsoße <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Vanillepudding <sup>3</sup>
<b>06.05. Mo</b>	Bio-Spaghetti <sup>1</sup> , Tomatensoße <sup>1,3,7</sup> , Reibekäse <sup>3</sup> , Rohkost	Kichererbsen-Kokos-Eintopf, Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	frisches Obst
07.05. Di	Rinderbulette <sup>1,2,3</sup> , grüne Bohnen, Kartoffelpüree <sup>3</sup> , Rohkost	Spinatlasagne <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Bananen-Milchshake <sup>3</sup>
08.05. Mi	Süßkartoffel-Karottencremesuppe <sup>3,7</sup> , Grießbrei <sup>1,3</sup> , Rohkost	veg. Schnitzel <sup>1,2,3,4</sup> , Champignons in Rahmsoße <sup>1,3,7</sup> , Bio-Reis, Rohkost	Kirschkompott
09.05. Do	gebratener Seelachs <sup>1,5</sup> , Curry-Sahnesoße <sup>1,3,7</sup> , Bio-Reis	Ratatouille (Paprika, Zucchini, Aubergine), Bio-Kartoffeln	Gurkensalat
10.05. Fr	Blumenkohl-Eintopf <sup>7</sup> mit Geflügelwiener, Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Gratinierte Polenta mit Zucchini, Paprika, Oliven, und Hirtenkäse <sup>3,7</sup> , Tomatensoße <sup>1,3,7</sup>	frisches Obst
<b>13.05. Mo</b>	Bio-Penne <sup>1</sup> , Thunfisch-Tomatensoße <sup>1,3,5,7</sup> , Rohkost	Weißer Bohnen-Eintopf (mit Kartoffeln, Suppengemüse, Tomaten) <sup>7</sup> , VK-Brot <sup>1</sup>	frisches Obst
14.05. Di	Geflügelhackbällchen <sup>1,2,3</sup> , Preiselbeersauce <sup>1,3,7</sup> , Kartoffelstampf <sup>3</sup>	Bio-Spaghetti <sup>1</sup> mit Tofubolognesesoße <sup>4,7</sup>	gemischter Salat
15.05. Mi	Chinapfanne (Sprossen, Lauch, Chinakohl) <sup>4</sup> , Süßsaure Soße, Bio-Reis, Rohkost	Sojagulasch <sup>1,3,4,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Quarkcreme <sup>3</sup> mit Erdbeeren
16.05. Do	Eier in Senfsoße <sup>1,2,3,7,8</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Bio-Reis-Gemüsepfanne mit Hirtenkäse <sup>3</sup> , Béchamelsoße <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	frisches Obst
17.05. Fr	Wirsing-Eintopf <sup>7</sup> mit Rinderhack, Mehrkornbrötchen <sup>1,10</sup> , Rohkost	Grünkernbratling <sup>1,2,3,7</sup> , Spargelragout <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Pfirsich-Mango-Kompott
<b>20.05. Mo</b>	Bio-Spirelli <sup>1</sup> , Paprikasoße <sup>1,3,7</sup> , Reibekäse <sup>3</sup> , Rohkost	Möhren-Kartoffel-Eintopf <sup>7</sup> mit veg. Bratwurst <sup>1,2,3,4</sup> , VK-Brot <sup>1</sup> , Rohkost	frisches Obst
21.05. Di	Hähnchenbrust (natur), Erbsen-Möhrenrahm <sup>1,3,7</sup> , Bio-Reis, Rohkost	Maultaschen (mit Gemüsefüllung) <sup>1,2,3,7</sup> , Tomatensoße <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Vollkornkeks <sup>1,2,3</sup>
22.05. Mi	Kartoffel-Selleriecremesuppe <sup>1,3,7</sup> , Eierkuchen <sup>1,2,3</sup> , Rohkost	Hirsebratling <sup>2,3,7</sup> , Paprikagemüse, Bio-Reis, Rohkost	Apfelmark
23.05. Do	Seelachsfilet <sup>1,5</sup> , Spreewaldsoße (Gemüstreifen, Meerrettich) <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln	Sahnelinsen <sup>1,3,7</sup> mit Bio-Spätzle <sup>1</sup>	Rote-Bete-Salat
24.05. Fr	Nudelsuppe <sup>1,7</sup> mit Hühnerfleisch, Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Kartoffelgratin mit grünen Bohnen und Möhren <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Stracciatella-Joghurt <sup>3</sup>
<b>27.05. Mo</b>	Bio-Spaghetti <sup>1</sup> , Spinat-Frischkäsesauce <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Asiatisches Curry <sup>4,7</sup> , Bio-Reis, Rohkost	frisches Obst
28.05. Di	Hühnerfrikassee (mit Spargel und Erbsen) <sup>1,3,7</sup> , Bio-Reis, Rohkost	Gebr. Blumenkohl, Zwiebelschmelz <sup>1,3,7</sup> , Kartoffelstampf <sup>3</sup> , Rohkost	Schokoladenpudding <sup>3</sup>
29.05. Mi	Gemüsegulasch <sup>3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Bio-Vollkorn-Spirelli <sup>1</sup> mit hausgemachtem roten Pesto <sup>3</sup> , Rohkost	frisches Obst
30.05. Do	<b>Himmelfahrt</b>	<b>Himmelfahrt</b>	<b>Himmelfahrt</b>
31.05. Fr	Brückentag	Brückentag	Brückentag

**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**