

ABRAXAS – Speiseplan Juni 2019 **Schule**

	M 1 (mit Fleisch und Fisch) zusätzlich Rohkost	M 2 (vegetarisch) zusätzlich Rohkost	und dazu gibt es:
03.06. Mo	Bio-Penne ¹ , tomatierte Käse-Sahnesoße ^{1,3,7} , Rohkost	Kohlrabi-Eintopf (mit Kartoffeln, Möhren) ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	frisches Obst
04.06. Di	Asiatisches Hähnchengeschnetzeltes ^{1,3,7,8} , Bio-Reis, Rohkost	Brokkoli-Ecke ^{1,2,3,7} , Spargelragout ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Kirsch-Joghurt ³
05.06. Mi	Spargelcremesuppe ^{1,3,7} , Milchreis ³ mit Zimtucker, Rohkost	Bio-VK-Spaghetti ¹ , Gemüsebolognesesoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Apfelmark
06.06. Do	Gebratenes Seelachsfilet ^{1,5} , Zitronensoße ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Semmelknödel ^{1,2,3} mit Champignons in Rahmsoße ^{1,3,7} , Rohkost	frisches Obst
07.06. Fr	Grüne Bohneneintopf ⁷ mit Rinderhack, Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Vollkornreis mit Gemüsegulasch, Rohkost	Vanillepudding ³
10.06. Mo	Pfingstmontag	Pfingstmontag	Pfingstmontag
11.06. Di	Bio-Spaghetti ¹ , Tomaten-Kräutersoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Eintopf mit Frühlingsgemüse ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Pfirsich-Kompott
12.06. Mi	Rührei ^{2,3} , Rahmspinat ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Ofengemüse mit Hirtenkäse ³ , Kräuterdip ³ , Bio-Reis, Rohkost	Quarkcreme ³ mit Erdbeeren
13.06. Do	Seelachsfischstäbchen ^{1,3,5} , Nudelsalat ^{1,3,7} , Rohkost	Chili con Tofu ⁴ , Fladenbrot ^{1,10} , Rohkost	frisches Obst
14.06. Fr	Minestrone (ital. Eintopf) ^{1,7} , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Grünkernbratling ^{1,2,3,7} , Erbsenrahm ^{1,3,7} , Kartoffelstampf ³ , Rohkost	Wassereis
17.06. Mo	Bio-Farfalle ¹ , Rinderbolognesesoße ^{1,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Weißer Bohnen-Eintopf ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	frisches Obst
18.06. Di	Tomatencremesuppe ^{1,3,7} , Grießbrei ^{1,3} , Rohkost	Lasagne mit Tofuhack ^{1,3,4,7} , Rohkost	Kirschkompott
19.06. Mi	Zeugnistag: Frühlingsrolle ^{1,2,4,7,8} , Süßsaure Soße, Bio-Reis, Rohkost	Zeugnistag: Frühlingsrolle ^{1,2,4,7,8} , Süßsaure Soße, Bio-Reis, Rohkost	Streuselkuchen ^{1,2,3}
20.06. Do	Gebratenes Seelachsfilet ^{1,5} , Zitronen-Dillsoße ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	veg. Bratling ^{1,2,3,7} , Zitronen-Dillsoße ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	frisches Obst
21.06. Fr	Möhren-Kartoffel-Eintopf ⁷ mit Geflügelwienener, Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Möhren-Kartoffel-Eintopf ⁷ mit veg. Wiener ² , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Heidelbeer-Joghurt ³
24.06. Mo	Bio-Spirelli ¹ , Béchamelsoße ^{1,3,7} mit Mais und frischen Kräutern, Rohkost	Bio-Spirelli ¹ , Béchamelsoße ^{1,3,7} mit Mais und frischen Kräutern, Rohkost	frisches Obst
25.06. Di	Putenschnitzel ¹ , Möhrenrahm ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	veg. Schnitzel ^{1,4} , Möhrenrahm ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	Zitronen-Joghurt ³
26.06. Mi	Bio-Kartoffeln, Kräuterquark ³ (mit Leinöl), Rohkost	Bio-Kartoffeln, Kräuterquark ³ (mit Leinöl), Rohkost	frisches Obst
27.06. Do	Fischragout (Lachs, Seelachs) in Senfsoße ^{1,3,7,8} , Kartoffelstampf ³ , Rohkost	Eierragout ^{1,2,3,7,8} , Kartoffelstampf ³ , Rohkost	Aprikosen-Quarkcreme ³
28.06. Fr	Chili con Carne, Fladenbrot ^{1,10} , Rohkost	Chili con Tofu ⁴ , Fladenbrot ^{1,10} , Rohkost	Schokopudding ³

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