

ABRAXAS – Speiseplan September 2019 Schule

	M 1 (mit Fleisch und Fisch) zusätzlich Rohkost	M 2 (vegetarisch) zusätzlich Rohkost	und dazu gibt es:
02.09. Mo	Bio-Spirelli ¹ mit Gemüsebolognesesoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Möhren-Sesam-Schnitzel ^{1,2,7,10} , Béchamelsoße ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Frisches Obst
03.09. Di	Putengeschnetzeltes ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	Nudel-Gemüse-Auflauf in tomatierter Soße ^{1,3,7} , Rohkost	Pfirsich-Joghurt ³
04.09. Mi	Selleriecremesuppe ^{1,3,7} , Eierkuchen ^{1,2,3} , Rohkost	Kartoffelgratin mit grünen Bohnen und Möhren ^{1,3,7} , Rohkost	Apfelmark
05.09. Do	Seelachs in Eihülle ^{1,2,3,5} , Dillsoße ^{1,3,7} , Kartoffelpüree ³ , Rohkost	Gemüse-Reis-Eintopf ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Frisches Obst
06.09. Fr	Wirsing-Eintopf ⁷ mit Rinderhack, Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Eierragout ^{1,2,3,7,8} , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Schokopudding ³
09.09. Mo	Bio-Penne ¹ mit Kräuterfrischkäsesoße ^{1,3,7} , Tomatenkompott, Rohkost	Haferpuffer ^{1,2} , Rahmgemüse ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Frisches Obst
10.09. Di	Rindergulasch ^{1,3,7} , Bio-Farfalle ¹ , Rohkost	Buntes Pfannengemüse ⁴ mit Reibekäse ³ , Vollkornbrötchen ¹ , Rohkost	Bananen-Quarkcreme ³
11.09. Mi	Blumenkohl-Käsebratling ^{1,2,3,7} , Kräutersoße ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln	Sojafrikassee ^{1,3,4,7} , Bio-Reis	Gemischter Salat
12.09. Do	Fischragout (Lachs, Seelachs) in Senfsoße ^{1,3,5,7,8} , Bio-Reis, Rohkost	Linsenbratling ^{1,2,3,7} , Paprika-Zwiebelsoße, Bio-Spätzle ¹ , Rohkost	Frisches Obst
13.09. Fr	Linsensuppe ⁷ mit Geflügelwiener, Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Weißkohlpfanne mit Räuchertofu ^{3,4,7} , Kartoffelstampf ³ , Rohkost	Rote Grütze, Vanillesoße ³
16.09. Mo	Bio-Spaghetti ¹ mit Tomatensoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Steckrüben-Eintopf ⁷ , Finnenbaguette ¹ , Rohkost	Frisches Obst
17.09. Di	Hühnerfrikassee ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	Spinatlasagne ^{1,3,7} , Rohkost	Beeren-Joghurt ³
18.09. Mi	Champignoncremesuppe ^{1,3,7} , Grießbrei ^{1,3} , Rohkost	Gratinierte Polenta mit Zucchini, Paprika, Hirtenkäse, Oliven ^{3,7} , Tomatensoße ^{1,3,7}	Pfirsichkompott
19.09. Do	Seelachs mit Kräuterkruste ^{1,3,5,7} , Petersiliensoße ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln	Bio-Spaghetti ¹ Carbonara (veg.) ^{1,3,7}	Gurkensalat
20.09. Fr	Gemüse-Eintopf ⁷ mit Nudeln ¹ und Hühnerfleisch, Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Asiatisches Curry ^{4,7,8} , Bio-Reis, Rohkost	Frisches Obst
23.09. Mo	Bio-Spirelli ¹ mit Spinat-Frischkäsesoße ^{1,3,7} , Rohkost	Kürbissuppe (Kürbis, Kartoffeln, Möhren) ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	frisches Obst
24.09. Di	Rinderhackbraten ^{1,2,3} , Bratensoße ^{1,3,7} , Rotkohl, Bio-Kartoffeln, Rohkost	Bio-Penne ¹ mit Tofubolognese ^{4,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Stracciatella-Joghurt ³
25.09. Mi	Tortellini mit Gemüsefüllung ^{1,2,3,7} , Tomaten-Paprikasoße ^{1,3,7} , Reibekäse, Rohkost	Veg. Schnitzel ^{1,2,3,4} , Rahmrosenkohl ^{1,3,7} , Bio-Reis, Rohkost	frisches Obst
26.09. Do	Paniertes Seelachsfilet ^{1,5} , Kräutersoße ^{1,3,7} , Bio-Reis	Gemüseragout ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln	Möhren-Apfelsalat
27.09. Fr	Erbsensuppe ⁷ mit Geflügelwiener, Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Hirsebratling ^{1,2,3,7} , Rahmsoße ^{1,3,7} , Brokkoli, Rohkost	Frisches Obst
30.09. Mo	Bio-Penne ¹ , tomatierte Käse-Sahnesoße ^{1,3,7} , Rohkost	Kohlrabi-Eintopf (mit Kartoffeln, Möhren) ⁷ , Vollkornbrot ¹ , 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 & Sulfite 13 Lupine 14 Weichtiere *Pute **Huhn ***Rind

Änderungen vorbehalten

DE-ÖKO-044