

# ABRAXAS – Speiseplan Oktober 2018 **Kita**



	<b>Mit Fleisch und Fisch</b>	<b>Veg. Alternative</b>	<b>und dazu gibt es:</b>
01.10. Mo	Bio-Kartoffeln mit Kräuterquark (mit Leinöl) <sup>3</sup> , Knabbergemüse		frisches Obst
02.10. Di	Bio-Spirelli <sup>1</sup> mit Rinderbolognesesoße <sup>1,7</sup> , Reibekäse <sup>3</sup> , Knabbergemüse	mit Gemüsebolognesesoße <sup>1,3,7</sup>	Keks <sup>1,2,3</sup>
03.10. Mi	<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	<b>Tag der Deutschen Einheit</b>
04.10. Do	Kürbiscremesuppe <sup>1,3,7</sup> , Grießbrei <sup>1,3</sup> , Knabbergemüse		Apfelmus
05.10. Fr	Möhren-Kartoffel-Eintopf <sup>7</sup> , Vollkornbrot <sup>1</sup> , Knabbergemüse		Joghurt <sup>3</sup> mit Raspelschokolade <sup>3</sup>
08.10. Mo	Bio-Farfalle <sup>1</sup> mit Puten-Sahne-Soße <sup>1,3,7</sup> , Knabbergemüse	mit veg. Fleischwurst <sup>2,4</sup>	frisches Obst
09.10. Di	Schmorgurken mit Rinderhack, Bio-Kartoffeln, Knabbergemüse	mit Sojahack <sup>4</sup>	Kirsch-Joghurt <sup>3</sup>
10.10. Mi	Eier in Senfsoße <sup>1,2,3,7,8</sup> , Kartoffelpüree <sup>3</sup>		Pfirsichkompott
11.10. Do	Seelachs auf Tomatenreis <sup>5,7</sup> , Dillsoße <sup>1,3,7</sup> , Fenchel-Orangen-Salat		frisches Obst
12.10. Fr	Linseneintopf mit Räuchertofu <sup>4,7</sup> , Baguette <sup>1,10</sup> , Knabbergemüse		Schokopudding <sup>3</sup>
15.10. Mo	Bio-Gabelspaghetti <sup>1</sup> mit Tomaten-Kräuter-Soße <sup>1,3,7</sup> , Rucola-Käse-Topping <sup>3</sup> , Knabbergemüse		frisches Obst
16.10. Di	Möhren-Kartoffelrösti <sup>1,2</sup> , Kräuterquark <sup>3</sup> , Knabbergemüse		Eis <sup>3</sup>
17.10. Mi	Rinderbulette <sup>1,2,3</sup> , Erbsenrahm <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Knabbergemüse	Veg. Schnitzel <sup>1,2,3,4</sup>	frisches Obst
18.10. Do	Fischragout in Senfsoße <sup>1,3,8</sup> , Lauch-Paprika-Gemüse, Bio-Reis, Knabbergemüse		Frucht-Joghurt <sup>3</sup>
19.10. Fr	Kürbis-Kartoffel-Eintopf <sup>7</sup> , Vollkornbrot <sup>1</sup> , Knabbergemüse		frisches Obst
22.10. Mo	Bio-Penne <sup>1</sup> mit Paprikasoße <sup>1,3,7</sup> , Reibekäse <sup>3</sup> , Knabbergemüse		frisches Obst
23.10. Di	Lasagne mit Rinderhack <sup>1,3,7</sup> , Knabbergemüse	mit Tofu <sup>4</sup>	Pfirsich-Joghurt <sup>3</sup>
24.10. Mi	Brokkolicremesuppe <sup>1,3,7</sup> , Milchreis <sup>3</sup> , Knabbergemüse		Pflaumenkompott
25.10. Do	Backfisch <sup>1,5</sup> , Remouladedip <sup>2,3,7,8</sup> , Bio-Kartoffeln, Knabbergemüse		frisches Obst
26.10. Fr	Gemüse-Reis-Eintopf <sup>7</sup> , Schrippe <sup>1</sup> , Knabbergemüse		Vanillepudding <sup>3</sup>
29.10. Mo	Bio-Spirelli <sup>1</sup> , Tomaten-Thunfischsoße <sup>1,3,5,7</sup> , Knabbergemüse		frisches Obst
30.10. Di	Hühnerfrikassee <sup>1,3,7</sup> , Bio-Reis, Knabbergemüse	Sojafrikassee <sup>1,3,4,7</sup>	Bananen-Quarkcreme <sup>3</sup>
31.10. Mi	Gemüsehirse mit Paprikawürfeln <sup>3,7</sup> , Béchamelsoße <sup>1,3,7</sup> , Knabbergemüse		Mandarine

**Änderungen vorbehalten**

**DE-ÖKO-044**

**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

Unsere Beilagen Kartoffeln, Reis und Nudeln sind immer in Bio-Qualität.  
Bei Nudelgerichten ist immer ein Vollkornanteil dabei.  
Täglich gibt es Rohkost in Form von Salat, Knabbergemüse oder Obst.