

ABRAXAS – Speiseplan Oktober 2018 **Schule**

	M 1 (mit Fleisch und Fisch) zusätzlich Rohkost	M 2 (vegetarisch) zusätzlich Rohkost	und dazu gibt es:
01.10. Mo	Bio-Kartoffeln mit Kräuterquark (mit Leinöl) ³ , Rohkost	Bio-Kartoffeln mit Kräuterquark (mit Leinöl) ³ , Rohkost	frisches Obst
02.10. Di	Bio-Spirelli ¹ , Rinderbolognesesoße ^{1,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Bio-Spirelli ¹ , Gemüsebolognesesoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Keks ^{1,2,3}
03.10. Mi	Tag der Deutschen Einheit	Tag der Deutschen Einheit	Tag der Deutschen Einheit
04.10. Do	Kürbiscremesuppe ^{3,7} , Grießbrei ^{1,3} , Rohkost	Kürbiscremesuppe ^{3,7} , Grießbrei ^{1,3} , Rohkost	Apfelmus
05.10. Fr	Möhren-Kartoffel-Eintopf ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Möhren-Kartoffel-Eintopf ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Joghurt ³ mit Raspelschokolade ³
08.10. Mo	Bio-Farfalle ¹ , Puten-Sahne-Soße ^{1,3,7} , Rohkost	Ofengemüse mit Hirtenkäse ³ , Frischkäse-Tomatendip, Mehrkornbaguette ^{1,10} , Rohkost	frisches Obst
09.10. Di	Schmorgurken mit Rinderhack, Bio-Kartoffeln, Rohkost	Weißer Bohnen in Tomatensoße ⁷ , Bio-Reis, Rohkost	Kirsch-Joghurt ³
10.10. Mi	Eier in Senfsoße ^{1,2,3,7,8} , Kartoffelpüree ³	Grünkernbratling ^{1,2,3,7} , Brokkolirahm ^{1,3,7} , Rosmarinkartoffeln, Rohkost	Pfirsichkompott
11.10. Do	Seelachs auf Tomatenreis ^{5,7} , Dillsoße ^{1,3,7} , Fenchel-Orangen-Salat	Kürbis-Rosenkohl Gemüse mit Couscous ¹ , Rohkost	frisches Obst
12.10. Fr	Linseneintopf mit Räuchertofu ^{4,7} , Baguette ^{1,10} , Rohkost	Spätzle ¹ mit Pilzrahmsoße ^{1,3,7}	Schoko-Pudding ³
15.10. Mo	Bio-Spaghetti ¹ , Tomaten-Kräuter-Soße ^{1,3,7} , Rucola-Käse-Topping ³	Gebratener Reis mit Ei und Gemüse (Möhren, Lauch) ^{2,3,7} , Sojasoße ^{4,7} , Rohkost	frisches Obst
16.10. Di	Geflügelbratwurst, Rotkohl, Semmelknödel ^{1,2,3} , Rohkost	Möhren-Kartoffel-Rösti ^{1,2} , Kräuterquark ³ , Rohkost	Quarkcreme ³ mit Honig
17.10. Mi	Rinderbulette ^{1,2,3} , Erbsenrahm ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Tomaten-Frischkäse-Quiche ^{1,2,3} , Salatbeilage	Frisches Obst
18.10. Do	Fischragout in Senfsoße ^{1,3,8} , Lauch-Paprika-Gemüse, Bio-Reis, Rohkost	Hirse-Apfel-Auflauf ^{2,3} , Vanillesoße ³ , Rohkost	Eis ³
19.10. Fr	Kürbis-Kartoffel-Eintopf ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Rohkost	Nudelaufguss (Brokkoli, Tomate, Béchamelsoße) ^{1,2,3} , Rohkost	Frisches Obst
22.10. Mo	Bio-Penne ¹ , Paprikasoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Bio-Penne ¹ , Paprikasoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Rohkost	Frisches Obst
23.10. Di	Lasagne mit Rinderhack ^{1,3,7}	Lasagne mit Tofuhack ^{1,3,4,7}	Pfirsich-Joghurt ³
24.10. Mi	Brokkolicremesuppe ^{1,3,7} , Milchreis ³	Brokkolicremesuppe ^{1,3,7} , Milchreis ³	Pflaumenkompott
25.10. Do	Backfisch ^{1,5} , Remouladendip ^{2,3,7,8} , Bio-Kartoffeln	Gemüsebratling ^{1,2,3,7} , Remouladendip ^{2,3,7,8} , Bio-Kartoffeln	Frisches Obst
26.10. Fr	Gemüse-Reis-Eintopf ⁷ , Schrippe ¹	Gemüse-Reis-Eintopf ⁷ , Schrippe ¹	Vanillepudding ³
29.10. Mo	Bio-Spirelli ¹ , Tomaten-Thunfischsoße ^{1,3,5,7}	Bio-Spirelli ¹ , Tomaten-Thunfischsoße ^{1,3,5,7}	Frisches Obst
30.10. Di	Hühnerfrikassee ^{1,3,7} , Bio-Reis	Sojafrikassee ^{1,3,4,7} , Bio-Reis	Bananen-Quarkcreme ³
31.10. Mi	Gemüsehirse mit Paprikawürfeln ^{3,7} , Béchamelsoße ^{1,3,7}	Gemüsehirse mit Paprikawürfeln ^{3,7} , Béchamelsoße ^{1,3,7}	Mandarine

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