

# ABRAXAS – Speiseplan November 2018 **Schule**

	<b>M 1 (mit Fleisch und Fisch) zusätzlich Rohkost</b>	<b>M 2 (vegetarisch) zusätzlich Rohkost</b>	<b>und dazu gibt es:</b>
01.11. Do	Seelachsfilet <sup>1,5</sup> , Buttererbsen <sup>3</sup> , Kartoffelpüree <sup>3</sup> , Rohkost	Gemüsestäbchen <sup>1,2,7</sup> , Buttererbsen <sup>3</sup> , Kartoffelpüree <sup>3</sup> , Rohkost	frisches Obst
02.11. Fr	Steckrüben-Eintopf <sup>7</sup> , Fladenbrot <sup>1,10</sup> , Rohkost	Steckrüben-Eintopf <sup>7</sup> , Fladenbrot <sup>1,10</sup> , Rohkost	Erdbeer-Pudding <sup>3</sup>
05.11. Mo	Bio-Spirelli <sup>1</sup> mit Rinderbolognesesoße <sup>1,7</sup> , Reibekäse <sup>3</sup> , Rohkost	Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne, Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Frisches Obst
06.11. Di	Putengeschnetzeltes <sup>1,3,7</sup> , Bio-Reis, Rohkost	Nudelaufguss in cremiger Soße <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Stracciatella-Joghurt <sup>3</sup>
07.11. Mi	Gemüsecremesuppe <sup>1,3,7</sup> , Eierkuchen <sup>1,2,3</sup> , Rohkost	Gebr. Blumenkohl, Zwiebelschmelz <sup>1,3,7</sup> , Kartoffelstampf <sup>3</sup> , Rohkost	Apfelmus
08.11. Do	Gebr. Seelachsfilet <sup>1,5</sup> , Zitronensoße <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln	Chili con Soja <sup>4</sup> , Bio-Reis	Gurkensalat
09.11. Fr	Nudeleintopf mit Suppengemüse <sup>1,7</sup> , Mehrkornbaguette <sup>1,10</sup> , Rohkost	Tofubratwurst <sup>1,2,4</sup> , Senf, Rotkohl, Bio-Kartoffeln, Rohkost	Rote Grütze, Vanillesoße <sup>3</sup>
12.11. Mo	Bio-Spaghetti <sup>1</sup> mit Tomatensoße <sup>1,3,7</sup> , Reibekäse <sup>3</sup> , Rohkost	Kichererbsen-Gemüse-Eintopf <sup>7</sup> , Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Frisches Obst
13.11. Di	Cevapcici (Rind) <sup>1,2</sup> , Sauerrahm-Dip <sup>3</sup> , Bio-Reis	Kartoffelgratin mit grünen Bohnen und Möhren <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Krautsalat
14.11. Mi	Hähnchenschnitzel <sup>1</sup> , Möhrenrahm <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Ravioli mit Gemüsefüllung <sup>1,2,3,7</sup> , Möhren-Tomatensoße <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Zitronen-Joghurt <sup>3</sup>
15.11. Do	Fischbulette <sup>1,2,5</sup> , Ketchup, Kartoffelsalat <sup>7</sup> , Rohkost	Sojagulasch <sup>1,3,4,7</sup> , Bio-Reis, Rohkost	Frisches Obst
16.11. Fr	Kürbis-Kartoffelsuppe <sup>3,7</sup> , Schrippe <sup>1</sup> , Rohkost	Ratatouille (Paprika, Zucchini, Aubergine), Bio-Kartoffeln, Rohkost	Vanille-Pudding <sup>3</sup>
19.11. Mo	Bio-Penne <sup>1</sup> , Frischkäsesoße mit Möhrenraspel und Mais <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Rote Linsen-Kokos-Suppe <sup>3,7</sup> , Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Frisches Obst
20.11. Di	Kohlroulade (Geflügel) <sup>1,7</sup> , Bratensoße <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Spinatlasagne <sup>1,3,7</sup> , Tomatensalat	Mandarinen-Quarkcreme <sup>3</sup>
21.11. Mi	Tomatencremesuppe <sup>1,3,7</sup> , Milchreis <sup>3</sup> , Rohkost	Bio-Kartoffeln mit Kräuterquark (mit Leinöl) <sup>3</sup> , Rohkost	Kirschkompott
22.11. Do	Hokifischfilet in Reis-Cornflakes-Panade <sup>3,5</sup> , Remouladendip <sup>2,3</sup> , Bio-Kartoffeln	Gemüsepfanne mit Räuchertofu <sup>4</sup> , Kräutersoße <sup>1,3,7</sup> , Bio-Reis	Gemischter Salat mit Käsestreifen <sup>3</sup>
23.11. Fr	Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch <sup>7</sup> , Mehrkornbrötchen <sup>1,10</sup> , Rohkost	Eierragout <sup>1,2,3,7,8</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Frisches Obst
26.11. Mo	Bio-Farfalle <sup>1</sup> mit Brokkolirahmssoße <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Minestrone (ital. Gemüsesuppe mit Nudeln, Kartoffeln) <sup>1,7</sup> , Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Frisches Obst
27.11. Di	Szegediner Gulasch (mit Rind und Sauerkraut) <sup>1,7</sup> , Serviettenknödel <sup>1,2,3</sup> , Rohkost	Veg. Schnitzel <sup>1,2,3,4</sup> , Möhrenrahm <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Pfirsich-Joghurt <sup>3</sup>
28.11. Mi	Rührei <sup>2,3</sup> , Rahmspinat <sup>3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Gratinierte Polenta mit Zucchini, Paprika, Hirtenkäse, Oliven <sup>3,7</sup> , Tomatensoße <sup>1,7</sup>	Frisches Obst
29.11. Do	Fischragout (Lachs, Seelachs) in Senfsoße <sup>1,3,7,8</sup> , Bio-Reis, Rohkost	Schupfnudeln <sup>1,2</sup> mit Champignons in Rahmssoße <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Frisches Obst
30.11. Fr	Wirsing-Kartoffel-Eintopf mit Rinderhack <sup>7</sup> , Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Haferpuffer <sup>1,2,3</sup> , Kohlrabigemüse <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Schoko-Pudding <sup>3</sup>

**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**