

ABRAXAS – Speiseplan Dezember 2018 **Kita**



	Mit Fleisch und Fisch	Veg. Alternative	und dazu gibt es:
03.12. Mo	Bio-Gabelspaghetti ¹ , Gemüsebolognesesoße ^{1,3,7} , Reibekäse ³ , Knabbergemüse		frisches Obst
04.12. Di	Hähnchenbrust (natur), Currysoße ^{1,3,7} , Brokkoliröschen, Bio-Reis, Knabbergemüse	veg. Schnitzel ^{1,2,3,4}	Joghurt mit weihnachtlichen Gewürzen ³
05.12. Mi	Karotten-Ingwer-Suppe ^{1,3,7} , Hefeklöße ^{1,2,3} , Vanillesoße ³		Gemügesticks
06.12. Do	Backfisch ^{1,5} , Zitronen-Buttersoße ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln, Knabbergemüse		Schoko-Nikolaus ³
07.12. Fr	Linsen-Eintopf ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Knabbergemüse		frisches Obst
10.12. Mo	Bio-Spirelli ¹ , Tomaten-Thunfischsoße ^{1,3,5,7} , Reibekäse ³		frisches Obst
11.12. Di	Hühnerfrikassee ^{1,3,7} , Bio-Reis, Knabbergemüse	Sojafrikassee ^{1,3,4,7}	Beeren-Joghurt ³
12.12. Mi	Rinderbulette ^{1,2,3} , Schwarzwurzelragout ^{1,3,7} , Bio-Kartoffeln, Knabbergemüse	veg. Hackbällchen ^{1,2,4}	frisches Obst
13.12. Do	Gebratener Eierreis mit Gemüsestreifen ^{2,3,7} , Süß-Sauer-Soße, Knabbergemüse		Quarkcreme ³ mit Spekulatius ¹
14.12. Fr	Kichererbsen-Eintopf (mit Kokosmilch) ⁷ , Mehrkornbaguette ^{1,10} , Knabbergemüse		Rote Grütze, Vanillesoße ³
17.12. Mo	Bio-Penne ¹ , Frischkäse mit Putenfleischwurst ^{1,3,7} , Knabbergemüse	mit Sojahack ⁴	Frisches Obst
18.12. Di	Champignoncremesuppe ^{1,3,7} , Grießbrei ^{1,3} , Rohkost		Apfelmus
19.12. Mi	Rindergulasch ^{1,3,7} , Rotkohl, Bio-Kartoffeln, Knabbergemüse	Veg. Braten ^{1,2,7}	Frisches Obst
20.12. Do	Fischstäbchen ^{1,5} , Rahmspinat ^{1,3,7} , Kartoffelpüree ³ , Knabbergemüse		Zitronen-Joghurt ³
21.12. Fr	Reistopf mit Zucchini, Möhren, Zuckerschoten ⁷ , Vollkornbrot ¹ , Knabbergemüse		Eis ³
24.12. Mo	Heiligabend		
25.12. Di	1. Weihnachtsfeiertag		
26.12. Mi	2. Weihnachtsfeiertag		
27.12. Do	Ferienspeiseplan		
28.12. Fr	Ferienspeiseplan		
31.12. Mo	Silvester		

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.