

# ABRAXAS – Speiseplan Dezember 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>
<b>03.12. Mo</b>	Bio-Spaghetti <sup>1</sup> , Gemüsebolognesesoße <sup>1,3,7</sup> , Reibekäse <sup>3</sup> , Rohkost	Nudeleintopf mit Tofueinlage <sup>1,4,7</sup> , Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	frisches Obst
<b>04.12. Di</b>	Hähnchenbrust (natur), Currysoße <sup>1,3,7</sup> , Brokkoliröschen, Bio-Reis, Rohkost	Kartoffel-Wirsing-Auflauf mit Hirtenkäse <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Joghurt mit weihnachtlichen Gewürzen <sup>3</sup>
<b>05.12. Mi</b>	Karotten-Ingwer-Suppe <sup>1,3,7</sup> , gefüllte Hefeklöße <sup>1,2,3</sup> , Vanillesoße <sup>3</sup>	Vegetarisches Chili (mit Tofuhack) <sup>4</sup> , Fladenbrot <sup>1,10</sup>	Gemügesticks
<b>06.12. Do</b>	Backfisch <sup>1,5</sup> , Zitronen-Buttersoße <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Maultaschen mit Gemüsefüllung <sup>1,2,3,7</sup> , Tomatensoße <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Schoko-Nikolaus <sup>3</sup>
<b>07.12. Fr</b>	Linsen-Eintopf <sup>7</sup> mit Geflügelwiener, Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Spinatbratling <sup>1,2,3,7</sup> , Kräutersoße <sup>1,3,7</sup> , Kartoffeln-Selleriepüree <sup>3,7</sup> , Rohkost	Frisches Obst
<b>10.12. Mo</b>	Bio-Spirelli <sup>1</sup> , Tomaten-Thunfischsoße <sup>1,3,5,7</sup> , Reibekäse <sup>3</sup> , Rohkost	Kürbis-Rosenkohl Gemüse, Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Frisches Obst
<b>11.12. Di</b>	Hühnerfrikassee <sup>1,3,7</sup> , Bio-Reis, Rohkost	Bio-Spaghetti <sup>1</sup> mit hausgemachtem roten Pesto <sup>3</sup> , Rohkost	Beeren-Joghurt <sup>3</sup>
<b>12.12. Mi</b>	Rinderbulette <sup>1,2,3</sup> , Schwarzwurzelragout <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Vegetarische Frühlingsrolle <sup>1,2,4,7</sup> , Süß-sauer-Soße, Bio-Reis, Rohkost	Frisches Obst
<b>13.12. Do</b>	Gebratener Eierreis mit Gemüsestreifen <sup>2,3,7</sup> , Sojasoße <sup>1,4</sup> , Rohkost	Nudel-Gemüse-Auflauf <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Quarkcreme <sup>3</sup> mit Spekulatius <sup>1,3</sup>
<b>14.12. Fr</b>	Kichererbsen-Eintopf (mit Kokosmilch) <sup>7</sup> , Mehrkornbaguette <sup>1,10</sup> , Rohkost	Ofengemüse mit Hirtenkäse <sup>3</sup> , Bio-Reis, Rohkost	Rote Grütze, Vanillesoße <sup>3</sup>
<b>17.12. Mo</b>	Bio-Penne <sup>1</sup> , Frischkäsesoße mit Putenfleischwurst <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Bio-Kartoffeln mit Kräuterquark <sup>3</sup> , Rohkost	Frisches Obst
<b>18.12. Di</b>	Champignoncremesuppe <sup>1,3,7</sup> , Grießbrei <sup>1,3</sup> , Rohkost	Käsespätzle <sup>1,2,3</sup> mit Röstzwiebeln, Karottensoße <sup>1,3,7</sup> , Rohkost	Apfelmus
<b>19.12. Mi</b>	Rinderbraten, Bratensoße <sup>1,3,7</sup> , Rotkohl, Bio-Kartoffeln, Rohkost	Weißer Bohnen-Eintopf (mit Kartoffeln, Suppengemüse) <sup>7</sup> , Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Frisches Obst
<b>20.12. Do</b>	Fischstäbchen <sup>1,3,5</sup> , Rahmspinat <sup>1,3,7</sup> , Kartoffelpüree <sup>3</sup> , Rohkost	Vegetarische Moussaka <sup>1,4</sup> , Rohkost	Zitronen-Joghurt <sup>3</sup>
<b>21.12. Fr</b>	Reistopf mit Zucchini, Möhren, Zuckerschoten <sup>7</sup> , Vollkornbrot <sup>1</sup> , Rohkost	Linsenbratling <sup>1,2,3,7</sup> , Rahmporree <sup>1,3,7</sup> , Bio-Kartoffeln, Rohkost	Eis <sup>3</sup>
<b>24.12. Mo</b>	<b>Heiligabend</b>	<b>Heiligabend</b>	
<b>25.12. Di</b>	<b>1. Weihnachtsfeiertag</b>	<b>1. Weihnachtsfeiertag</b>	
<b>26.12. Mi</b>	<b>2. Weihnachtsfeiertag</b>	<b>2. Weihnachtsfeiertag</b>	
<b>27.12. Do</b>	Ferienspeiseplan	Ferienspeiseplan	
<b>28.12. Fr</b>	Ferienspeiseplan	Ferienspeiseplan	
<b>31.12. Mo</b>	<b>Silvester</b>	<b>Silvester</b>	

**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**