



Speiseplan Grundschule Großlohering



Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:

Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren und Kokosmilch

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	4	21.01.19	22.01.19	23.01.19	24.01.19	25.01.19
Gericht 1	Vegetarisch	Ravioli Pizzaiola (A) in Tomaten-Cassis-Sauce (G) dazu Rucola und Parmesan (G)	Brokkolicremesuppe (G) dazu Vollkorn Baguette (A,K)	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Frikassee Erbsen und Möhren (G) dazu Vollkorn Reis	3 Falafel Taler (A) mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln und Basilikumsoße (A,G)
Gericht 2	Fisch/Fleisch	Bunte Nudeln (A) in Tomaten-Cassis-Sauce (G) dazu Rucola und Parmesan (G)	Möhrensuppe dazu Vollkorn Baguette (A,K)	Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Hühnerfrikassee Hähnchenbrust mit Erbsen und Möhren (G) dazu Vollkorn Reis	2 Crispy Fisch (Seelachs A,D) mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln und Basilikumsoße (A,G)
Salatbar		Bunte Salatmischung mit Dressing & Äpfel & Früchtetea	Bunte Salatmischung mit Dressing & Bananen	Bunte Salatmischung mit Dressing & Birnen & Apfeltee	Quarkjoghurt (G) mit Dinkel Krunchy	Knabbergemüse & Obst

A Glutenhaltiges Getreide
B Krebstiere
C Eier

D Fisch
E Erdnüsse
F Soja

G Milchprodukte
H Schalenfrüchte
I Sellerie

J Senf
K Sesamsamen
L Schwefeldioxid und Sulphite

M Lupinen
N Weichtiere

Änderungen vorbehalten