



Speiseplan Grundschule Klein Flottbeker Weg



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)	3 Falafel Taler (A) mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln und Baslikumsoße (A,G)	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Frikassee Erbsen und Möhren (G) dazu Vollkorn Reis	Brokkolicremesuppe (G) dazu Vollkorn Baguette (A,K)
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	Bunte Nudeln (A) in Tomaten-Cassis-Sauce (G) dazu Rucola und Parmesan (G)	2 Crispy Fisch (Seelachs A,D) mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln und Baslikumsoße (A,G)	Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Hühnerfrikassee Hähnchenbrust mit Erbsen und Möhren (G) dazu Vollkorn Reis	Möhren-Ingwer-Suppe dazu Vollkorn Baguette (A,K)
	Salatbar	Bunte Salatmischung mit Dressing & Äpfel & Früchtete	Bunte Salatmischung mit Dressing & Bananen	Bunte Salatmischung mit Dressing & Ananas & Apfeltee	Bunte Salatmischung mit Dressing & 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