



## Speiseplan Grundschule Rothestraße



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

Vollkorn Fischstächen

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

| KW               | 3                    | 14.01.19  | 15.01.19   | 16.01.19  | 17.01.19   | 18.01.19  |
|------------------|----------------------|---|--|---|--|---|
| <b>Gericht 1</b> | <b>Vegetarisch</b>   | Rührei ( C )<br>mit Kartoffelspalten<br>und Spinat                        | So Tomato<br>Vollkorn Penne (A)<br>in Tomatensoße<br>dazu Parmesan (G)           | Kartoffel-Brokkoli-Gratin<br>Kartoffeln und frischer<br>Brokkoli in Tomatensoße<br>überbacken mit Gouda (G)<br>dazu Traum Monde<br>(vegetarische Taler) | 4 Bällis Mediteran (A)<br>mit Erbsen-Möhren-Gemüse<br>(G) und Parboiled Reis<br>dazu Béchamelsoße (A,G)<br>oder Tomatensoße                    | Käsespätzle<br>Spätzle (A,C) mit<br>geschmorten Zwiebeln<br>und Gouda (G) |
| <b>Gericht 2</b> | <b>Fisch/Fleisch</b> | -   | Bolognese<br>Penne (A) in Tomatensoße<br>mit BIO Rinderhack<br>dazu Parmesan (G) |   | Vollkorn Fischstäbchen<br>(Seelachs A,D) mit Erbsen-<br>Möhren-Gemüse (G)<br>und Parboiled Reis<br>dazu Béchamelsoße (A,G)<br>oder Tomatensoße |   |
| <b>Salatbar</b>  |                      | Bunte Salatmischung<br>mit Dressing<br>&<br>Honig Melone<br>&<br>Apfeltee | Bunte Salatmischung<br>mit Dressing<br>&<br>Clementinen                          | Bunte Salatmischung<br>mit Dressing<br>&<br>Äpfel<br>&<br>Fencheltee  | Bunte Salatmischung<br>mit Dressing<br>&<br>Schokopudding (G)  | Knabbergemüse<br>&<br>Obst<br>&<br>Früchtetee                             |

**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