



Speiseplan Grundschule Rothestraße



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

Seelachs in Krospanade, Pizzaboden, Salami und Fladenbrot

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 Glücks Sterne (A,F, Knusper-Sterchen mit Hokkaido-Kürbis und Tofu) mit Rosmarinkartoffeln und Kräuterquark (G)	Pizza Veggie (A) würzige Tomatensoße, Paprika, Zucchini und Oregano überbacken mit Gouda (G)	Linseneintopf mit Minze dazu Vollkorn Fladenbrot (A,K)	Nudeln (A) mit Spinat-Schmelzkäse- Soße (G) dazu Sonnenblumenkerne und Cherrytomaten
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	Bunte Nudeln (A) in Tomaten-Cassis-Sauce (G) dazu Rucola und Parmesan (G)	Seelachs in Krospanade (A,D) mit Rosmarinkartoffeln und Kräuterquark (G)	Pizza Salami (A) fruchtige Tomatensoße, Salami (Pute), Tomaten und Oregano backen mit Gouda (G)	Linseneintopf mit Minze und BIO Geflügelwiener dazu Fladenbrot (A,K)	
	Salatbar	Bunte Salatmischung mit Dressing & Quarkjoghurt mit Crunchy	Bunte Salatmischung mit Dressing & Äpfel / Ananas	Bunte Salatmischung mit Dressing & Birnen & Apfeltee	Bunte Salatmischung mit Dressing & Äpfel / Bananen	Knabbergemüse & Obst & Hagebuttentee

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