



Speiseplan Grundschule Rothestraße



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

Vollkorn Baguette, Burger Brötchen und Crispy Fisch

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	5	28.01.19	29.01.19	30.01.19	31.01.19	01.02.19
Gericht 1	Vegetarisch	Brokkolicremesuppe (G) dazu Vollkorn Baguette (A,K)	Veggie Burger vegetarischer Taler im Hamburger Brötchen (A) mit Gurken, Tomaten, Ketchup und Mayonaise (C,J) dazu Pommes	Pesto-Rosso* Vollkorn Spirelli mit Pesto- Rosso-Sahne-Soße (A,G) dazu Rucola, Cherrytomaten und Parmesan (G) *enthält Cashewnüsse	3 Falafel Taler (A) mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln und Baslikumsoße (A,G)	Ferien **** Überraschung aus der Küche
Gericht 2	Fisch/Fleisch	Möhren-Ingwer-Suppe (G) dazu Vollkorn Baguette (A,K)	Hamburger (BIO Rind) im Hamburger Brötchen (A) mit Gurken, Tomaten, Ketchup und Mayonaise (C,J) dazu Pommes	Pesto-Verde* Spirelli (A) in Pesto-Verde Sahne-Soße (G) dazu Rucola, Cherrytomaten und Parmesan (G) *enthält Pinienkerne	2 Crispy Fisch (Seelachs A,D) mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln und Baslikumsoße (A,G)	
Salatbar		Bunte Salatmischung mit Dressing & Äpfel & Früchtetea	Bunte Salatmischung mit Dressing & Honig Melone	Bunte Salatmischung mit Dressing & Bananen & Hagebuttentee	Bunte Salatmischung mit Dressing & Birnen	

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