



Speiseplan Grundschule Rothestraße



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

Fisch- und Fleischwaren, Fladenbrot und Kokosmilch

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	12	18.03.19	19.03.19	20.03.19	21.03.19	22.03.19
	Gericht 1 Vegetarisch	Nudeln (A) mit Spinat-Schmelzkäse- Soße (G) dazu Sonnenblumenkerne und Cherrytomaten	3 Glücks Sterne (A,F, Knusper-Sterchen mit Hokkaido-Kürbis und Tofu) mit Rosmarinkartoffeln und Kräuterquark (G)	Linseneintopf mit Minze dazu Vollkorn Fladenbrot (A,K)	Pizza Veggie (A) würzige Tomatensoße, Paprika, Zucchini und Oregano überbacken mit Gouda (G)	Gelbes Curry Tofu Indisches Kokos-Curry mit Chinakohl, Kohlrabi, Möhren und Tofu (F) dazu Parboiled Reis
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	Bunte Nudeln (A) in Tomaten-Cassis-Sauce (G) dazu Rucola und Parmesan (G)	Seelachs in Krosspanade (A,D) mit Rosmarinkartoffeln und Bohnengemüse	Linseneintopf mit Minze und Mini Geflügelklößchen dazu Fladenbrot (A,K)	Pizza Salami (A) fruchtige Tomatensoße, Geflügelsalami, Tomaten und Oregano überbacken mit Gouda (G)	Gelbes Curry Seelachs Indisches Kokos-Curry mit Chinakohl, Kohlrabi, Möhren und Seelachswürfel (D) dazu Parboiled Reis
	Salatbar	Bunte Salatmischung mit Dressing & Erdbeermilchshake (G)	Bunte Salatmischung mit Dressing & Äpfel / Ananas	Bunte Salatmischung mit Dressing & Birnen / Bananen & Apfeltee	Bunte Salatmischung mit Dressing & Kiwi / Äpfel	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