



Speiseplan Grundschule Rothestraße



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

Fladenbrot, Vollkorn Fladenbrot und Seelachsfilet

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	50	10.12.18	11.12.18	12.12.18	13.12.18	14.12.18
	Gericht 1 Vegetarisch	Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen dazu Fladenbrot (A,K)	Kartoffel-Brokkoli-Gratin Kartoffeln und frischer Brokkoli in Tomatensoße überbacken mit Gouda (G) dazu Falafel Taler	Milchreis (G) mit roter Grütze oder Zimt und Zucker	Gemüsegulasch Champignons, Paprika und Zucchini dazu Maccaroni (A)	Rührei (C) mit Salzkartoffeln und Spinat
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	Brokkolicremesuppe (G) dazu Vollkorn Fladenbrot (A,K)	Kartoffel-Brokkoli-Gratin Kartoffeln und frischer Brokkoli in Tomatensoße überbacken mit Gouda (G) dazu Seelachsfilet (D)	Kaiserschmarrn (A,G,C) mit Zimt und Zucker	Gulasch BIO Rindfleisch mit Paprika dazu Maccaroni (A)	
	Salatbar	Bunte Salatmischung mit Dressing & Clementinen & Apfeltee	Bunte Salatmischung mit Dressing & Bananen	Bunte Salatmischung mit Dressing & Fencheltee	Bunte Salatmischung mit Dressing & Äpfel	Knabbergemüse & Obst & 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