

SPEISEPLAN DER TROGATA ASSELBACHSCHULE



KALENDERWOCHE 03

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptgericht	Kartoffelgratin mit Hartkäse überbacken (1,3,7) dazu Spitzkohl in Rahm (1,7)	Seelachs im Backteig (1,1a,4) dazu Langkornreis und Erbsen in Rahmsauce (1,7)	Geflügelwurstscheiben in Curry-Tomatensauce (1,7,9) dazu Pasta (1) und Blattsalat mit Joghurt-Dressing (1,3,7)	Schwenkkartoffeln (10) mit Paprika-Dip (1,3,7) dazu Blattsalat in Essig-Öl-Dressing (10)	Milchreis (7) dazu Kirschkompott
Vegetarische Alternative		Vollkorn-Pasta (1) mit Paprika, Mais und Bio-Möhren in Tomatensauce (1)	Mujadara Arabischer Linsen-Reis mit schwarzen Bohnen, Möhren und Zwiebeln (10) dazu Joghurt-Kräuter-Dipp		
Dessert	Frischobst	Erdbeerquark (7)	Frischobst	Pfirsichjoghurt (7)	Möhrensticks

INHALTSSTOFFE

1 = Weizen
1e = Hafer
5 = Erdnüsse
8b = Haselnuss
8g = Pistazien
11 = Sesam
b = mit Konservierungsstoff /
mit Nitritpökelsalz
g = gewachst

1a = Gluten
1f = Kamut
6 = Soja
8c = Walnuss
8h = Macadamia
12 = Sulfite
c = mit Antioxidationsmittel
h = mit Phosphat

1b = Roggen
2 = Krebstiere
7 = Milch (einschl. Laktose)
8d = Cashewnuss
8i = Queenslandnuss
10 = Lupinen
d = mit Geschmacksverstärker
i = mit Süßungsmittel(n)

1c = Gerste
3 = Ei
8 = Schalenfrüchte
8e = Pekannuss
9 = Sellerie
14 = Weichtiere (+ Erzeugnisse)
e = geschwefelt
j = enthält Phenylalaninquelle

1d = Dinkel
4 = Fisch
8a = Mandeln
8f = Paranuss
10 = Senf
a = mit Farbstoff
f = geschwärzt

Änderungen vorbehalten