

SPEISEWOCHENPLAN

vom 26.-30.10.2020

Montag: NUDELAUFLAUF mit Kohlrabi aus dem Ofen, dazu
bunter Salat

a)g)

Dienstag: PUTENFRIKASSEE mit Erbsen und Möhrchen
mit Reis und dazu Obst

g)i)

vegetarisch:

Seitan-Geschnetzeltes in Rahmsauce mit Reis

i)g)f)

Mittwoch: MINISTRONE mit Herbstgemüse und Buchweizen,
dazu Couscous-Salat

a)g)

Donnerstag: Bio-Pellkartoffeln mit Gemüseauswahl: Paprika,
Mais, Gurken, Krautsalat..und Sourcreme

g)

Freitag: SPAGHETTI mit Lachs, dazu Gurken-Salat

d)a)g)

vegetarisch:

SPAGHETTI mit Tofu in Zitronensauce

f)g)a)

Nachtisch: Kekse

a)g)h)

Guten Appetit !



**THEODOR
HAUBACH
SCHULE**

• Grundschule in Altona

Wir verwenden in der Regel keinerlei Zusatzstoffe. Nur Gerichte mit entsprechender Kennzeichnung können entsprechende Zusatzstoffe oder Allergene enthalten.

Zusatzstoffe:

- 1) mit Farbstoff
- 2) mit Konservierungsstoff
- 3) mit Antioxydationsmittel
- 4) mit Geschmacksverstärker
- 5) geschwefelt
- 6) geschwärzt
- 7) mit Phosphat
- 8) mit Milcheiweiß
- 9) koffeinhaltig
- 10) chininhaltig
- 11) mit Süßungsmittel(n)

Allergene

- a) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Karnut oder Hybridstämme davon)
- b) Krebstiere
- c) Eier
- d) Fisch
- e) Erdnüsse
- f) Soja
- g) Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose)
- h) Schalenfrüchte (Mandel, Hasel, Wal, Cashew, Pecan, Para, Pistazie, Macadamia und Queenslandnuss)
- i) Sellerie
- j) Senf
- k) Sesam
- l) Schwefeldioxid und Sulfite (in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l)
- m) Lupinen
- n) Weichtiere