



Speiseplan Gymnasium Allermöhe



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

Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren, Curry's und Pommes.

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	2	07.01.19	08.01.19	09.01.19	10.01.19	11.01.19
	Gericht 1 Vegetarisch	Ravioli pizzaiola (A) mit Tomatensauce (G) dazu Sonnenblumenkerne	3 Glücks Sterne (Knusper-Sterchen mit Hokkaido-Kürbis und Tofu (A,F) mit Petersilienkartoffeln und grünen Bohnen dazu Kräuterquark (G)	Pizza Veggie (A) würzige Tomatensoße, Paprika, Zucchini und Oregano überbacken mit Gouda (G)	4 vegetarische Bällis (A,F) mit Béchamelsoße (A,G) und Parboiled Reis	Vegetarischer Döner (A) mit Soja Gechnetzeltes (F), Salat, Gurke, Tomate und Zaziki (G)
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	Paprika, Zucchini und Möhren in fruchtiger Tomaten-Cassis-Soße dazu Vollkorn Nudeln (A)	Seelachs in Krosspanade (A,D) mit Petersilienkartoffeln und grünen Bohnen dazu Kräuterquark (G)	Pizza Tuna (A) fruchtige Tomatensoße, Thunfisch und Oregano überbacken mit Gouda (G)	Königsberger Klopse (Rindfleisch) in Béchamelsoße mit Kapern (A,G) dazu Parboiled Reis	Hähnchen-Döner (A) mit Hähnchenbrust, Salat, Gurke, Tomate und Zaziki (G)
	Zusatz-angebot	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Schokoladenpudding oder Bio Obst oder gemischter Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat

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