



## 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	3	14.01.19	15.01.19	16.01.19	17.01.19	18.01.19
<b>Gericht 1</b>	<b>Vegetarisch</b>	Pesto-Rosso* Maccaroni mit Pesto-Rosso-Sahne-Soße (A,G) dazu Rucola und Cherrytomaten *enthält Cashewnüsse	Gemüsepfanne Brokkoli, Paprika und Möhren angebraten in Soyasoße (F) dazu Parboiled Reis	Veggi Falafel Wrap Falafel Taler mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Zaziki in Tortilla (A,G)	Traum Monde (vegetarische Taler) mit Bratkartoffeln dazu Ketchup und Mayonnaise (C,J)	So Tomato Vollkorn Penne (A) in Tomatensoße dazu Parmesan (G)
<b>Gericht 2</b>	<b>Fisch/Fleisch</b>	Michreis (G) mit Zimt und Zucker	Hähnchenpfanne Hähnchenbrust, Paprika und Möhren angebraten in Soyasoße (F) dazu Parboiled Reis	Chicken Curry Wrap Hühnchen in Curry gegart mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla (A,G)	Geflügel Bratwurst mit Bratkartoffeln dazu Ketchup und Mayonnaise (C,J)	Bolognese Vollkorn Penne (A) in Tomatensoße mit Rinderhack dazu Parmesan (G)
<b>Zusatz-angebot</b>		Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Quarkjoghurt (G) mit Schoko Krunchy oder Bio Obst	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