



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	4	21.01.19	22.01.19	23.01.19	24.01.19	25.01.19
	Gericht 1 Vegetarisch	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Fladenbrot (A)	Kartoffel-Brokkoli-Gratin Kartoffeln und frischer Brokkoli in Tomatensoße überbacken mit Gouda (G) dazu Falafel Taler (A)	Rigatoni (A) in Kräutersoße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G)	Linseneintopf mit Minze dazu Baguette (A,K)	Pizza Veggie würzige Tomatensoße, Paprika, Mais und Oregano überbacken mit Gouda (A,G)
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Fladenbrot (A)	Kartoffel-Brokkoli-Gratin Kartoffeln und frischer Brokkoli in Tomatensoße überbacken mit Gouda (G) dazu 2 Crispy Fisch (A,D)	Rigatoni (A) in Kräutersoße (G) und Seelachswürfel (D) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G)	Linseneintopf mit Minze und Geflügelwiener dazu Baguette (A)	Pizza Salami würzige Tomatensoße, Geflügelsalami und Oregano überbacken mit Gouda (A,G)
	Zusatz- angebot	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Erdbeermilchshake (G) oder Bio Obst oder gemischter 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