



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	5	28.01.19	29.01.19	30.01.19	31.01.19	01.02.19
		Gericht 1 Vegetarisch Pesto-Verde* Spirelli (A) in Pesto-Verde Sahne-Soße (G) dazu Sonnenblumenkerne und Parmesan (G) *enthält Pinienkerne	Kartoffelspalten (G) mit Spinat und Rührei (C)	Kartoffelsuppe mit vegetarischen Würstchen dazu Baguette (A)	Gemüse Lasagne vegetarische Lasagne mit frischem Gemüse (A,G) überbacken mit Gouda (G)	Ferien **** keine Mittagsverpflegung
		Gericht 2 Fisch/Fleisch Michreis (G) mit Zimt und Zucker	Fischstäbchen (A,D) (Seelachs) mit Spinat und Kartoffelspalten dazu Quark-Dipp (G)	Kartoffelsuppe mit Geflügel Klößchen (A,C) dazu Baguette (A)	Lasagne Lasagne mit Rinderhack (A,G) überbacken mit Gouda (G)	
		Zusatz- angebot Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Vanillepudding (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