



Speiseplan Gymnasium Allermöhe



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

Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren, Kokosmilch und Pommes.

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

| KW | 6 | 04.02.19 | 05.02.19 | 06.02.19 | 07.02.19 | 08.02.19 | |
|----|---|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Gericht 1 Vegetarisch | Ravioli pizzaiola (A) mit Tomatensauce (G) dazu Sonnenblumenkerne | 3 Glücks Sterne (Knusper-Sterchen mit Hokkaido-Kürbis und Tofu A,F) mit Stampfkartoffeln und Buttergemüse (G) | Veggi Falafel Wrap Falafel Taler mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Zaziki in Tortilla (A,G) | Gemüsepfanne Brokkoli, Paprika und Möhren angebraten in Soyasoße (F) dazu Parboiled Reis | Pizza Veggie (A) würzige Tomatensoße, Paprika, Zucchini und Oregano überbacken mit Gouda (G) |
| | | Gericht 2 Fisch/Fleisch | Paprika, Zucchini und Möhren in fruchtiger Tomaten-Cassis-Soße dazu Vollkorn Nudeln (A) | Fischfrikadelle (A,D) mit Stampfkartoffeln und Buttergemüse (G) | Chicken Curry Wrap Hühnchen in Curry gegart mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla (A,G) | Hähnchenpfanne Hähnchenbrust, Paprika und Möhren angebraten in Soyasoße (F) dazu Parboiled Reis | Pizza Tuna (A) fruchtige Tomatensoße, Thunfisch und Oregano berbacken mit Gouda (G) |
| | | Zusatz-angebot | Bio Obst oder gemischter Bio Salat | Bio Obst oder gemischter 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