



## Speiseplan Gymnasium Allermöhe

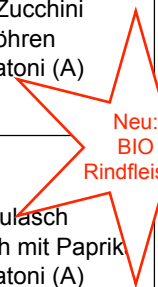


Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:

Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren, Kokosmilch und Pommes.

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

| KW | 8 | 18.02.19                                                                                                                                                             | 19.02.19                                                                                                                                 | 20.02.19                                                                                   | 21.02.19                                                              | 22.02.19                                                                                         |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | <b>Gericht 1<br/>Vegetarisch</b><br><br>Vollkorn Spirelli (A)<br>in Kräuter-Sahne-Soße<br>mit Erbsen (G)<br>dazu Sonnenblumenkerne<br>und Parmesan (G)               | Kartoffel-Brokkoli-Gratin<br>Kartoffeln und frischer<br>Brokkoli in Tomatensoße<br>überbacken mit Gouda (G)<br>dazu Falafel Taler (A)    | Linseneintopf mit Minze<br>dazu Baguette (A,K)                                             | Gemüsegulasch<br>Paprika, Zucchini<br>und Möhren<br>dazu Rigatoni (A) | Pizza Veggie<br>würzige Tomatensoße,<br>Paprika, Mais und Oregano<br>überbacken mit Gouda (A,G)  |
|    |   | <b>Gericht 2<br/>Fisch/Fleisch</b><br><br>Spirelli (A)<br>in Kräuter-Sahne-Soße<br>mit Hähnchenbrust<br>und Erbsen (G)<br>dazu Sonnenblumenkerne<br>und Parmesan (G) | Kartoffel-Brokkoli-Gratin<br>Kartoffeln und frischer<br>Brokkoli in Tomatensoße<br>überbacken mit Gouda (G)<br>dazu 2 Crispy Fisch (A,D) | Linseneintopf mit Minze<br>und Geflügelwiener<br>dazu Baguette (A)                         | Rindergulasch<br>BIO Rindfleisch mit Paprik<br>dazu Rigatoni (A)      | Pizza Salami<br>würzige Tomatensoße,<br>Geflügelsalami und Oregano<br>überbacken mit Gouda (A,G) |
|    |   | <b>Zusatz-<br/>angebot</b><br><br>Bio Obst<br>oder<br>gemischter Salat                                                                                               | Bio Obst<br>oder<br>gemischter Bio Salat                                                                                                 | Erdbeeryoghurt<br>mit Haferflocken (G)<br>oder<br>Bio Obst<br>oder<br>gemischter Bio Salat | Bio Obst<br>oder<br>gemischter Bio Salat                              | Bio Obst<br>oder<br>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