



## Speiseplan Gymnasium Allermöhe



Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:  
Geflügelwiener, Backwaren, Fisch Nuggets und Pommes  
Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	12	18.03.19	19.03.19	20.03.19	21.03.19	22.03.19
	<b>Gericht 1 Vegetarisch</b>	Linseneintopf mit Minze dazu Vollkorn Fladenbrot (A,K)	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Kartoffeln	Rigatoni (A) in Kräutersoße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G)	4 Bällis Mediterran (A,G) (Gemüse und Mozzarella) mit Pommes dazu Ketchup und Mayonaise (C,J)	Pizza Veggie würzige Tomatensoße, Paprika, Mais und Oregano überbacken mit Gouda (A,G)
	<b>Gericht 2 Fisch/Fleisch</b>	Linseneintopf mit Minze und Geflügelwiener dazu Fladenbrot (A,K)	Chili con carne Chili mit BIO Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Kartoffeln	Rigatoni (A) in Kräutersoße (G) und Seelachswürfel (D) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G)	Fisch & Chips 5 Fisch Nuggets (Seelachs A,D) mit Pommes dazu Ketchup und Mayonaise (C,J)	Pizza Salami würzige Tomatensoße, Geflügelsalami und Oregano überbacken mit Gouda (A,G)
	<b>Zusatz- angebot</b>	Erdbeermilchshake (G) oder Bio Obst oder gemischter Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	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