



## 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 | 49 | 03.12.18  | 04.12.18   | 05.12.18  | 06.12.18  | 07.12.18  |  |  |  |
|----|----|---|--|---|---|---|--|--|--|
|    |    | <b>Gericht 1<br/>Vegetarisch</b>                                | <b>Gericht 2<br/>Fisch/Fleisch</b>                               | <b>Zusatz-<br/>angebot</b>  | Ravioli Pizzaiola (A)<br>in Tomaten-Cassis-Soße<br>(G) dazu Parmesan (G)                                    | 3 Gute Laune Sterne<br>(veg. Knusper Sternchen A,F)<br>mit Bratkartoffeln<br>dazu Remoulade (C,J) | Pizza Veggie (A)<br>würzige Tomatensoße,<br>Paprika, Zucchini<br>und Oregano<br>überbacken mit Gouda (G) | Gemüsepfanne<br>Brokkoli, Paprika und<br>Möhren angebraten<br>in Soyasoße (F)<br>dazu Parboiled Reis | Kartoffelsuppe mit<br>vegetarischen Würstchen<br>dazu Baguette (A) |
|    |    | Rigatoni (A)<br>in Tomaten-Cassis-Soße (G)<br>dazu Parmesan (G) | Crispy Fisch (A,D)<br>mit Bratkartoffeln<br>dazu Remoulade (C,J) | Pizza Tuna (A)<br>fruchtige Tomatensoße,<br>Thunfisch und Oregano<br>überbacken mit Gouda (G) | Hähnchenpfanne<br>Hähnchenbrust, Paprika<br>und Möhren angebraten<br>in Soyasoße (F)<br>dazu Parboiled Reis | Kartoffelsuppe<br>mit Geflügel Klößchen (A,C)<br>dazu Baguette (A)                                |  |  |  |
|    |    | Grießbrei mit<br>Roter Grütze (G)<br>oder<br>Bio Obst           | Bio Obst<br>oder<br>gemischter Bio Salat                         | 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