



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	50	10.12.18	11.12.18	12.12.18	13.12.18	14.12.18
	Gericht 1 Vegetarisch	4 Falafel Taler mit Pommes dazu Ketchup und Mayonaise (C,J)	Frikassee Erbsen, Möhren und frische Champignons (G) dazu Parboiled Reis	4 Bällis Mediteran mit Kartoffelspalten und Käuterdip (G)	Veggi Falafel Wrap Falafel Taler mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Zaziki in Tortilla (A,G)	So Tomato Vollkorn Penne (A) in Tomatensoße dazu Parmesan (G)
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	5 Chicken Nuggets (A,C) mit Pommes dazu Ketchup und Mayonaise (C,J)	Hühnerfrikassee Hähnchenbrust mit Erbsen und Möhren und frischen Champignons (G) dazu Parboiled Reis	4 Fischstäbchen (A,D) mit Kartoffelspalten und Käuterdip (G)	Chicken Curry Wrap Hähnchen in Curry gegart mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla (A,G)	Bolognese Vollkorn Penne (A) in Tomatensoße mit Rinderhack dazu Parmesan (G)
	Zusatz-angebot	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Quarkjoghurt (G) mit Amaranth 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