

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 14. bis zum 18.09.2020 Gymnasium Allermöhe

KW 38	14.09.20	15.09.20	16.09.20	17.09.20	18.09.20
Gericht 1 vegetarisch	Frische Tortellini mit Käse- Tomatenfüllung in Kräuter-Soße ^{A,G,C}	Matsaman Curry Kartoffeln und Brokkoli in Matsaman Curry-Kokos-Soße dazu Parboiled Reis	4 Traum Monde (Gemüse Taler ^{A,G,J}) mit Kartoffelspalten, Bohngemüse und Kräuterdip ^G	Brokkoli-Creme- Suppe ^G dazu Vollkorn Baguette ^{A,K}	Gemüse Lasagne vegetarische Lasagne mit frischem Gemüse ^{A,G} überbacken mit Gouda ^G
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Bunte Nudeln in Kräuter Soße ^{A,G,C}	Matsaman Curry Hähnchenbrust, Kartoffeln und Brokkoli in Matsaman Curry- Kokos-Soße dazu Parboiled Reis	4 Vollkorn Fischstäbchen (Seelachs, ^{A,D}) mit Kartoffelspalten, Bohngemüse und Kräuterdip ^G	Hot Dog Geflügelwiener, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise ^{C,J} dazu Pommes	Lasagne mit Rinderhack ^{A,G} überbacken mit Gouda ^G
Beilage / Dessert	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst

Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:
Hähnchenbrust, Kokosmilch, Fischstäbchen, Baguette, Hot Dog Brötchen, Geflügelwiener, Röstzwiebeln und Pommes
Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

Änderungen vorbehalten.

A = Glutenhaliges Getreide
H = Schalenfrüchte

D = Fisch
K = Sesamsamen

G = Milchprodukte
N = Weichtiere

J = Senf
C = Eier

M = Lupinen
F = Soja

B = Krebstiere
I = Sellerie

E = Erdnüsse
L = Schwefeldioxid und Sulphite

Wir wünschen guten Appetit!