

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 21. bis zum 25.09.2020
Gymnasium Allermöhe

KW 39	21.09.20	22.09.20	23.09.20	24.09.20	25.09.20
Gericht 1 vegetarisch	Nudeln mit Pfannengemüse und Tomatensoße	4 Traum Monde (Gemüse Taler ^{A,G,J}) mit Kartoffel-Möhren-Stampf ^G und Bohnengemüse	Veggi Falafel Wrap Falafel Taler mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Tsatsiki ^G in Tortilla ^{A,G}	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Fladenbrot ^A	Vollkorn Penne in Kräutersoße ^{A,G} dazu Sonnenblumenkerne
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Hähnchenschenkel mit Pfannengemüse und Tomatenreis	Geflügel Bratwurst mit Kartoffel-Möhren-Stampf ^G und Bohnengemüse	Chicken Curry Wrap Hähnchen in Curry gegart mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla ^{A,G}	Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Fladenbrot ^A	Penne mit Seelachswürfel in Kräutersoße ^{D,A,G} dazu Sonnenblumenkerne
Beilage / Dessert	ein Stück Obst	ein Stück Obst	ein Stück Obst oder Quarkjoghurt ^G mit Krunchy	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:

Hähnchenschenkel, Bratwurst, Hähnchenbust, Tortilla, Fladenbrot und Seelachswürfel
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!