

# SPEISEPLAN



## Speisenangebot vom 20. bis 24.09.2021 Gymnasium Othmarschen

| KW 38                                  | 20.09.21  | 21.09.21  | 22.09.21  | 23.09.21   | 24.09.21  |
|--|---|---|---|--|---|
| <b>Gericht 1</b><br>vegetarisch        | Vollkorn Spirelli<br>in Kräutersoße <sup>A1,G</sup><br>dazu Kirschtomaten<br>und Parmesan <sup>G</sup>                | Rührei <sup>C</sup><br>mit Spinat und<br>Petersilienkartoffeln                            | Chili sin carne<br>vegetarisches Chili<br>mit Paprika, Tomaten,<br>Mais und<br>Kidneybohnen dazu<br>Vollkorn Fladenbrot <sup>A1,K</sup> | Matsaman Curry<br>Kartoffeln und Brokkoli<br>in Matsaman<br>Kokos-Curry-Soße<br>dazu Parboiled Reis                    | 4 Reibekuchen<br>mit Apfelmus   |
| <b>Gericht 2</b><br>Fisch /<br>Fleisch | Spirelli<br>mit Seelachswürfel<br>in Kräutersoße <sup>A1,G,D</sup><br>dazu Kirschtomaten<br>und Parmesan <sup>G</sup> | 5 Fisch Nuggets<br>(Seelachs <sup>A1,D</sup> )<br>mit Spinat und<br>Petersilienkartoffeln | Chili con carne<br>Chili mit Rinderhack,<br>Tomaten, Mais und<br>Kidneybohnen dazu<br>Fladenbrot <sup>A1,K</sup>                        | Matsaman Curry<br>Hähnchenbrust,<br>Kartoffeln und Brokkoli<br>in Matsaman Kokos-<br>Curry-Soße dazu<br>Parboiled Reis | Geflügel Bratwurst<br>mit Pommes<br>dazu Ketchup<br>und Mayonnaise <sup>C,J</sup> |
| <b>Zusatz-<br/>angebot</b>             | Apfel - Orangen -<br>Möhren - Drink <sup>G</sup>  | Obst  | Obst  | Obst   | Obst  |

**Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:**  
Seelachswürfel, Fisch Nuggets, Fladenbrot, Hähnchenbrust, Kokosmilch, Bratwurst und Pommes  
Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

Änderungen vorbehalten

A1 = Weizen  
G = Milchprodukte

A2 = Dinkel  
J = Senf

A3 = Roggen  
E = Erdnüsse

H1 = Mandel  
K = Sesamsamen

H2 = Cashewkerne  
C = Eier

H3 = Pinienkerne  
F = Soja

D = Fisch  
I = Sellerie

Wir wünschen guten Appetit!