

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 27.09. bis 01.10.2021
Gymnasium Othmarschen

KW 39	27.09.21	28.09.21	29.09.21	30.09.21	01.10.21
Gericht 1 vegetarisch	Gemüse Lasagne vegetarische Lasagne mit frischem Gemüse und Gouda überbacken ^{A1,G}	Vegetarisches Curry Erbsen und Kartoffeln im Tomaten-Joghurt- Curry ^G dazu Parboiled Reis	4 Traum Monde (Gemüse Taler ^{A1,G,J}) mit Kartoffelspalten, Bohngemüse und Kräuterdip ^G	Pesto-Rosso ^{H2} Schmetterlingsnudeln mit Pesto-Rosso- Soße ^{A1,G} dazu Kirschtomaten und Rucola	Veggie Hot Dog mit veg. Würstchen, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise ^{C,J} dazu Pommes
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Lasagne mit Rinderhack ^{A1,G} und Gouda überbacken ^{A1,G}	Butter Chicken Hähnchenbrust und Erbsen im Tomaten- Joghurt-Curry ^G dazu Parboiled Reis	4 Vollkorn Fischstäbchen (Seelachs ^{A1,D}) mit Kartoffelspalten, Bohngemüse und Kräuterdip ^G	Pesto-Verde ^{H3} Schmetterlingsnudeln mit Pesto-Verde- Soße ^{A1,G} dazu Kirschtomaten und Rucola	Hot Dog mit Geflügelwiener, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise ^{C,J} dazu Pommes
Zusatz- angebot	Obst	Obst	Obst	Himbeerjoghurt ^G mit Haferflocken	Obst

Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:

Hähnchenbrust, Fischstäbchen, Hot Dog Brötchen, Geflügelwiener 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!