

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 03. bis 07.10.2022
Gymnasium Othmarschen

KW 40	03.10.22	04.10.22	05.10.22	06.10.22	07.10.22
Gericht 1 vegetarisch	Feiertag *****	Linseneintopf mit Minze und vegetarischen Würstchen dazu Vollkorn Fladenbrot ^{A1,K}	3 Glücks Sterne (Sternchen mit Kürbis und Tofu ^{A1,F}) mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^G dazu Parboiled Reis	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Rosmarinkartoffeln	Schmetterlingsnudeln mit Spinat-Schmelzkäse-Soße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne
Gericht 2 Fisch / Fleisch	keine Mittagsverpflegung	Linseneintopf mit Minze und Geflügelwiener dazu Vollkorn Fladenbrot ^{A1,K}	Seelachs in Krosspanade ^{A1,D} mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^G dazu Parboiled Reis	Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen Rosmarinkartoffeln	Schmetterlingsnudeln mit Möhren und Erbsen mit Kräuter-Soße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne
Zusatzangebot		Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Couscous Salat oder ein Stück Obst

Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:
Geflügelwiener, Fladenbrot und Seelachs in Krosspanade

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!