

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 20. bis 24.03.2023 Gymnasium Allermöhe

KW 12	20.03.23	21.03.23	22.03.23	23.03.23	24.03.23
Gericht 1 vegetarisch	Pesto-Rosso ^{H2} Spirelli mit Pesto- Rosso-Soße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Gemüse Frikadelle ^{A1,J} mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^G dazu Parboiled Reis	Gemüse Nuggets mit Pommes dazu Ketchup und Mayonnaise	Falafel Wrap Falafel Taler mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Tzaziki in Tortilla ^{A,G}	Pizza Margarita Tomatensoße, Mais und Oregano überbacken mit Gouda ^{A,G}
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Pesto-Verde ^{H2} Spirelli mit Pesto- Verde-Soße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Geflügel Frikadelle ^{A1,C,I,J} mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^G dazu Parboiled Reis	Fisch & Chips (Seelachs ^{A1,C,D}) Fisch Nuggets mit Pommes dazu Ketchup und Mayonnaise	Chicken Curry Wrap Hühnchen in Curry gegart mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla ^{A,G}	Pizza Salami Tomatensoße, Geflügelsalami und Oregano überbacken mit Gouda ^{A,G}
Zusatz- angebot	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Quarkjoghurt mit Krunchy ^{A1,G}	Gemischter Salat oder ein Stück Obst

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

Gemüse Frikadellen, Geflügel-Frikadelle, Gemüse Nuggets, Fisch Nuggets, Pommes, Hähnchenbrust, Tortilla Fladen, Pizzaboden und Salami

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!