

# SPEISEPLAN



## Speisenangebot vom 04. bis 08.12.2023 Gymnasium Allermöhe

KW 49	04.12.23	05.12.23	06.12.23	07.12.23	08.12.23
<b>Gericht 1</b> vegetarisch	Frikassee Erbsen, Möhren und frische Champignons <sup>G</sup> dazu Parboiled Reis	Glücks Sterne <sup>A1,G,K</sup> mit Kartoffelspalten und Bohnengemüse dazu Tsatsiki <sup>G</sup>	Falafel Wrap Falafel Bällchen mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Tsatsiki in Tortilla <sup>A1,G</sup>	Gemüse Lasagne vegetarische Lasagne mit frischem Gemüse und Gouda überbacken <sup>A1,G</sup>	Veggie Hot Dog <sup>A1</sup> mit veg. Würstchen, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise <sup>C,J</sup> dazu Pommes
<b>Gericht 2</b> Fisch / Fleisch	Hühnerfrikassee Hähnchenbrust mit Erbsen, Möhren und frischen Champignons <sup>G</sup> dazu Parboiled Reis	Cevapcici (Rindfleisch <sup>A1,C,J</sup> ) mit Kartoffelspalten und Bohnengemüse dazu Tsatsiki <sup>G</sup>	Chicken Wrap Crispy Chicken mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla <sup>A,G</sup>	Lasagne mit Rinderhack und Gouda überbacken <sup>A1,G</sup>	Hot Dog <sup>A1</sup> mit Geflügelwiener, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise <sup>C,J</sup> dazu Pommes
<b>Zusatz- angebot</b>	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Quarkjoghurt mit Fruchtmus <sup>A1,G</sup>	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:**  
Hähnchenbrust, Cevapcici, Kartoffelspalten, Crispy Chicken, Tortilla Fladen, Hot Dog Brötchen, Röstzwiebeln,  
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!