

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 20. bis 24.03.2023 Gymnasium Othmarschen

KW 12	20.03.23	21.03.23	22.03.23	23.03.23	24.03.23
Gericht 1 vegetarisch	Schmetterlings- nudeln in fruchtiger Tomatensoße ^{A1} dazu gebratenes Gemüse und Parmesan ^G	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Rosmarinkartoffeln	Linseneintopf mit Minze dazu Mehrkorn Baguette	Rucola Süßkartoffel Schnitte ^{A1} mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^G dazu Parboiled Reis	Reibekuchen mit Apfelmus
Gericht 2 Fisch / Fleisch		Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen Rosmarinkartoffeln	Linseneintopf mit Minze und Geflügelwiener dazu Mehrkorn Baguette	Alaska Seelachsfilet ^{A1,D} mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^G dazu Parboiled Reis	
Zusatz- angebot	Apfel - Orangen - Möhren - Drink ^G oder Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Couscous Salat

Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:
Baguette, Rucola Süßkartoffel Schnitte und Alaska Seelachsfilet

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!