

# 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
<b>Gericht 1</b> vegetarisch	Schmetterlings- nudeln in fruchtiger Tomatensoße <sup>A1</sup> dazu gebratenes Gemüse und Parmesan <sup>G</sup>	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Rosmarinkartoffeln	Linseneintopf mit Minze dazu Mehrkorn Baguette	Rucola Süßkartoffel Schnitte <sup>A1</sup> mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße <sup>G</sup> dazu Parboiled Reis	Reibekuchen mit Apfelmus
<b>Gericht 2</b> Fisch / Fleisch		Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen Rosmarinkartoffeln	Linseneintopf mit Minze und Geflügelwiener dazu Mehrkorn Baguette	Alaska Seelachsfilet <sup>A1,D</sup> mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße <sup>G</sup> dazu Parboiled Reis	
<b>Zusatz- angebot</b>	Apfel - Orangen - Möhren - Drink <sup>G</sup> 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!