

# SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 04. bis 08.12.2023  
Gymnasium Othmarschen

KW 49	04.12.23	05.12.23	06.12.23	07.12.23	08.12.23
<b>Gericht 1</b> vegetarisch	Schmetterlingsnudeln mit Spinat- Schmelzkäse-Soße A1,G dazu Sonnenblumenkerne	Linseneintopf mit Minze und Linsen-Hirse- Bällchen A1,C dazu Vollkorn Fladenbrot A1,K	Bällis Mediterran A1,A2,G,K mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße G dazu Parboiled Reis	So Tomato Spirelli in fruchtiger Tomatensoße A1 dazu Parmesan G	Rührei C mit Spinat und Bratkartoffeln
<b>Gericht 2</b> Fisch / Fleisch	Schmetterlingsnudeln mit Möhren und Erbsen in Kräutersoße A1,G dazu Sonnenblumenkerne	Linseneintopf mit Minze und Geflügelwiener dazu Vollkorn Fladenbrot A1,K	Crispy Fisch A1,D mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße G dazu Parboiled Reis	Bolognese Spirelli in fruchtiger Tomatensoße mit Rinderhack A1 dazu Parmesan G	
<b>Zusatz- angebot</b>	Apfel - Orangen - Möhren - Drink G & Rohkost	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	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:**  
Geflügel Wiener, Fladenbrot, Crispy Fisch und Bratkartoffeln

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!