

# SPEISEPLAN



## Speisenangebot vom 16. bis 20.09.2024 Gymnasium Allermöhe

KW 38	16.09.24	17.09.24	18.09.24	19.09.24	20.09.24
<b>Gericht 1</b> vegetarisch	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Fisch (Seelachs A1,D) mit Pommes oder Kartoffeln dazu Kräuterquark <sup>G</sup>	Thai Curry Tofu Rotes Kokos-Curry mit Gemüse und Tofu <sup>F</sup> dazu Jasmin Reis	Gemüse Frikadelle dazu Tomaten- Sahne-Soße <sup>G</sup> und Parboiled Reis	Gemüse Lasagne vegetarische Lasagne mit frischem Gemüse und Gouda überbacken <sup>A1,G</sup>
<b>Gericht 2</b> Fisch / Fleisch	Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Fisch (Seelachs <sup>A1,D</sup> ) mit Pommes oder Kartoffeln dazu Kräuterquark <sup>G</sup>	Thai Curry Huhn Rotes Kokos-Curry mit Gemüse und Hähnchenbrust dazu Jasmin Reis	Geflügel Frikadelle dazu Tomaten- Sahne-Soße <sup>G</sup> und Parboiled Reis	Lasagne mit Rinderhack und Gouda überbacken <sup>A1,G</sup>
<b>Zusatz- angebot</b>	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Erdbeerjoghurt mit Haferflocken <sup>A2,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:**

Fisch, Pommes, Hähnchenbrust, Gemüse und Geflügel Frikadelle

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

Änderungen vorbehalten

A1 = Weizen  
G = Milchprodukte

A2 = Hafer  
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!