

# SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 30.09. bis 04.10.2024  
Gymnasium Allermöhe

KW 40	30.09.24	01.10.24	02.10.24	03.10.24	04.10.24
<b>Gericht 1</b> vegetarisch	Gute Laune Sternchen <sup>A1,J,F,K</sup> mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße <sup>A1,G</sup> dazu Parboiled Reis	Rucola Süßkartoffel Schnitte <sup>A1</sup> mit Bratkartoffeln und Kräuterquark <sup>G</sup>	Ravioli Pizzaiola <sup>A1,G</sup> in Tomaten-Cassis- Soße dazu Parmesan <sup>G</sup>	Feiertag *****	Ferien *****
<b>Gericht 2</b> Fisch / Fleisch	Knusperbackfisch (Seelachs <sup>A1,D</sup> ) mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße <sup>A1,G</sup> dazu Parboiled Reis	Hähnchen Schnitzel <sup>A1,C</sup> mit Bratkartoffeln und Kräuterquark <sup>G</sup>	Rigatoni <sup>A1</sup> in Tomaten-Sahne- Soße mit Hähnchenbrust dazu Parmesan <sup>G</sup>	Keine Mittagsverpflegung	Keine Mittagsverpflegung
<b>Zusatz- angebot</b>	Obst oder Quarkjoghurt mit Krunchy <sup>G</sup>	Obst oder Schoko Pudding <sup>G</sup>	Obst oder Eis <sup>G</sup>	—	—

**Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:**  
Knusperbackfisch, Rucola-Süßkartoffel-Schnitte, Hähnchen Schnitzel, Bratkartoffeln und Eis

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!