

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 25. bis 29.11.2024 Gymnasium Allermöhe

KW 48	25.11.24	26.11.24	27.11.24	28.11.24	29.11.24
Gericht 1 vegetarisch	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit frischem Gemüse und Tomaten-Crème-fraîche-Soße überbacken mit Gouda ^G dazu Laugengebäck ^{A1}	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Vollkorn Spirelli in Kräutersoße mit Champignons und Erbsen ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Matsaman Curry Gemüse in Kokos-Curry-Soße dazu Parboiled Reis	Falafel Wrap Falafel Bällchen mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Tsatsiki in Tortilla ^{A1,G}
Gericht 2 Fisch / Fleisch		Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Spirelli in Kräutersoße mit Lachswürfel ^{G,A1} dazu Sonnenblumenkerne	Matsaman Curry Huhn Hähnchenbrust mit Gemüse in Kokos-Curry-Soße dazu Parboiled Reis	Chicken Wrap Chicken Nuggets mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla ^{A1,G,J}
Zusatzangebot	Gemischter Salat oder Stück Obst	Gemischter Salat oder Stück Obst	Gemischter Salat oder Stück Obst	Gemischter Salat oder Stück Obst	Quarkjoghurt mit Schoko Krunchy ^G oder Stück Obst

Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:
Laugengebäck, Lachswürfel, Hähnchenbrust, Kokosmilch, Chicken Nuggets und Tortilla Fladen

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!