

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 09. bis 13.12.2024 Gymnasium Allermöhe

KW 50	09.12.24	10.12.24	11.12.24	12.12.24	13.12.24
Gericht 1 vegetarisch	Gute Laune Sternchen ^{A1,J,F,K} mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis	Ravioli Pizzaiola ^{A1,G} in Tomaten-Cassis-Soße dazu Parmesan ^G	Gemüse Schnitzel ^{A1} mit Bratkartoffeln, Buttergemüse und Ketchup	Gemüse Lasagne vegetarische Lasagne mit frischem Gemüse und Gouda überbacken ^{A1,G}	4 Reibekuchen mit Apfelmus
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Knusperbackfisch (Seelachs ^{A1,D}) mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis	Rigatoni ^{A1} in Tomaten-Sahne-Soße mit Hähnchenbrust dazu Parmesan ^G	Hähnchen Schnitzel ^{A1,C} mit Bratkartoffeln, Buttergemüse und Ketchup	Lasagne mit Rinderhack und Gouda überbacken ^{A1,G}	
Zusatzangebot	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Erdbeeryoghurt mit Haferflocken ^{G,A2} oder Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Couscous Salat mit Avocado

Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:

Knusperbackfisch, Hähnchenbrust, Gemüse und Hähnchen Schnitzel

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!