

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 16. bis 20.09.2024 Gymnasium Othmarschen

KW 38	16.09.24	17.09.24	18.09.24	19.09.24	20.09.24
Gericht 1 vegetarisch	Gute Laune Sternchen ^{A1,J,F} mit Kartoffelspalten dazu Sour Cream ^G	Kichererbsen mit Kartoffeln in Currysoße dazu Parboiled Reis	Vollkorn Spirelli in Kräutersoße mit Champignons und Erbsen ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Nudeln mit frischer Brokkoli Soße ^{A1,G} dazu Parmesan ^G
Gericht 2 Fisch / Fleisch		Kichererbsen mit Kartoffeln und Geflügelhackfleisch in Currysoße dazu Parboiled Reis	Spirelli in Kräutersoße mit Wildlachswürfel ^{G,A1} dazu Sonnenblumenkerne	Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Nudeln mit frischer Blumenkohl Soße ^{A1,G} dazu Parmesan ^G
Zusatz- angebot	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Erdbeeryoghurt mit Haferflocken ^{A2,G}

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

Kokosmilch, Kartoffelspalten, Geflügelhackfleisch, und Wildlachswürfel

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!