

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 23. bis 27.09.2024
Gymnasium Othmarschen

KW 39	23.09.24	24.09.24	25.09.24	26.09.24	27.09.24
Gericht 1 vegetarisch	Gemüse Ratatouille mit Parboiled Reis dazu Zaziki ^G	Pesto-Rosso ^{H2} Penne mit Pesto- Rosso-Soße ^{A1,G} dazu Kirschtomaten und Rucola	Vegetarische Nuggets mit Pommes dazu Ketchup und Mayonnaise ^{C,J}	Bällchen Mediterran ^{A1,G,K} mit Kartoffel-Möhren- Stampf ^G dazu Ofengemüse	Kürbis-Kokos-Suppe mit Kürbiskernen dazu Laugengebäck ^{A1}
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Hähnchenschenkel mit Parboiled Reis und Tomatensoße dazu Zaziki ^G	Pesto-Verde ^{H3} Penne mit Pesto- Verde-Soße ^{A1,G} dazu Kirschtomaten und Rucola	Chicken Nuggets mit Pommes dazu Ketchup und Mayonnaise ^{C,J}	Fischstäbchen (Seelachs ^{A1,D}) mit Kartoffel-Möhren- Stampf ^G dazu Ofengemüse	Möhren-Ingwer- Suppe mit Sonnenblumenkerne dazu Laugengebäck ^{A1}
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	Milchreis ^G mit Zimit und Zucker oder roter Grütze

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

Vegetarische Nuggets, Chicken Nuggets, Fischstäbchen und Laugengebäck

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!