

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 30.09. bis 04.10.2024
Gymnasium Othmarschen

KW 40	30.09.24	01.10.24	02.10.24	03.10.24	04.10.24
Gericht 1 vegetarisch	Ravioli Pizzaiola ^{A1,G} in Tomaten-Cassis- Soße dazu Parmesan ^G	Gute Laune Sternchen ^{A1,J,F,K} mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis	Gemüsegulasch mit Champignons, Paprika und Zucchini dazu Rosmarinkartoffeln	Feiertag *****	Ferien *****
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Bunte Nudeln ^{A1,G} in Tomaten-Cassis- Soße dazu Parmesan ^G	Knusperbackfisch (Seelachs ^{A1,D}) mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis	Rindergulasch mit BIO Rindfleisch und Paprika dazu Rosmarinkartoffeln	Keine Mittagsverpflegung	Keine Mittagsverpflegung
Zusatz- angebot	Quarkjoghurt mit Schoko Krunchy ^G oder Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	—	—

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

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!