

SPEISEPLAN



Speisenangebot vom 14. bis 18.10.2024 Gymnasium Othmarschen

| KW 42 | 14.10.24 | 15.10.24 | 16.10.24 | 17.10.24 | 18.10.24 |
|-------------------------------------|---|---|---|---|--|
| Gericht 1 vegetarisch | Möhren-Tomaten-Linsen Bolognese mit Penne ^{A1} und Parmesan ^G | Bällis Mediterran (Gemüse und Mozzarella ^G) mit Bratkartoffeln, Buttergemüse und Remoulade ^{C,J} | Gemüse Frikadelle mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis | Gemüse Eintopf mit frischem Gemüse, Bohnen und Kartoffeln dazu Laugengebäck ^{A1} | Rucola-Süßkartoffel-Schnitte mit Kartoffel-Möhren-Stampf ^G und Ofengemüse |
| Gericht 2 Fisch / Fleisch | | Vollkorn Fischstäbchen (Seelachs ^{A1,D}) mit Bratkartoffeln, Buttergemüse und Remoulade ^{C,J} | Geflügel Frikadelle mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis | | Hähnchen Schnitzel ^{A1,C} mit Kartoffel-Möhren-Stampf ^G und Ofengemüse |
| Zusatzangebot | Gemischter Salat oder ein Stück Obst | Gemischter Salat oder ein Stück Obst | Gemischter Salat oder ein Stück Obst | Grießbrei ^G mit roter Grütze oder Stück Obst | Gemischter Salat oder ein Stück Obst |

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

Fischstäbchen, Bratkartoffeln, Remoulade, Gemüse und Geflügel Frikadelle, Laugengebäck, Rucola-Süßkartoffel-Schnitte 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!