

SPEISEPLAN



Klein Flottbeker Weg &
Gymnasium Othmarschen

KW 42	13.10.25	14.10.25	15.10.25	16.10.25	17.10.25
Gericht 1 vegetarisch	Ravioli Pizziaola ^{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	Matsaman Curry Tofu ^F mit Tofu, Kartoffeln und Gemüse in Kokos- Curry-Soße dazu Basmati Reis	Wunschessen 4 Pfannkuchen ^{A1,G,C} mit Apfelmus
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 Rindfleisch und Paprika dazu Rosmarinkartoffeln	Matsaman Curry Huhn mit Hähnchenbrust, Kartoffeln und Gemüse in Kokos-Curry-Soße dazu Basmati Reis	
Zusatz- angebot	Grießbrei ^G mit roter Grütze	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst
Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von: Knusperbackfisch und Kokosmilch 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!

GESUNDE SCHULVERPFLEGUNG