

SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



KW 28	07.07.25	08.07.25	09.07.25	10.07.25	11.07.25
Gericht 1 vegetarisch	Makkaroni mit Spinat - Schmelzkäse-Soße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Rucola Süßkartoffel-Schnitte ^{A1} mit Salzkartoffeln, Maisgemüse und Remoulade ^{C,J}	Gemüse Frikadelle mit Parboiled Reis und Tomatensoße dazu Zaziki ^G	Veggie Hot Dog ^{A1} mit veg. Würstchen, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise ^{C,J} dazu Pommes	Falafel Wrap Falafel Bällchen mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Tsatsiki in Tortilla ^{A1,G}
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Makkaroni in fruchtiger Tomatensoße und Gemüse dazu Parmesan ^G	Crispy Fisch (Seelachs ^{A1,D}) mit Salzkartoffeln, Maisgemüse und Remoulade ^{C,J}	Hähnchenschenkel mit Parboiled Reis und Tomatensoße dazu Zaziki ^G	Hot Dog ^{A1} mit Geflügelwiener, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise ^{C,J} dazu Pommes	Chicken Wrap Hähnchen in Curry mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla ^{A1,G}
Zusatzangebot	Obst	Obst	Obst	Obst	Quarkjoghurt mit Schoko Krunchy ^G oder Stück Obst

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

Rucola Süßkartoffel Schnitte, Crispy Fisch, Remoulade, Hähnchenschenkel, Hot Dog Brötchen, Geflügelwiener, Röstzwiebeln, Pommes, Hähnchenbrust und Tortilla

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