

SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



KW 41	06.10.25	07.10.25	08.10.25	09.10.25	10.10.25
Gericht 1 vegetarisch	Matsaman Curry Gemüse in Kokos- Curry-Soße dazu Parboiled Reis	Chili sin carne vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Vollkorn Spirelli in Kräutersoße mit Champignons und Erbsen ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Vegetarische Bratwurst mit Bratkartoffeln, Ofengemüse und Ketchup	Veggie Burger Vegetarischer Taler im Hamburger Brötchen ^{A1} mit Käse ^G dazu Pommes, Ketchup und Mayonnaise ^C .
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Matsaman Curry Huhn Hähnchenbrust mit Gemüse in Kokos- Curry-Soße dazu Parboiled Reis	Chili con carne Chili mit Rinderhack, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Salzkartoffeln	Spirelli in Kräutersoße mit Lachswürfel ^{G,A1} dazu Sonnenblumenkerne	Geflügel Bratwurst mit Bratkartoffeln, Ofengemüse und Ketchup	Hamburger Rindfleisch Patty im Hamburger Brötchen ^{A1} mit Käse ^G dazu Pommes, Ketchup und Mayonnaise ^{C,J}
Zusatz- angebot	Gemischter Salat oder Stück Obst	Gemischter Salat oder Stück Obst	Gemischter Salat oder Stück Obst	Gemischter Salat oder Stück 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: Hähnchenbrust, Kokosmilch, Lachswürfel, Vegetarische & Geflügel Bratwurst, Hamburger Brötchen, Rindfleisch Patty, Käse und Pommes 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