

# SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



| KW 47                                  | 17.11.25                                                                                                          | 18.11.25                                                                                                          | 19.11.25                                                                                                 | 20.11.25                                                                                                     | 21.11.25                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gericht 1</b><br>vegetarisch        | Vegetarisches Curry<br>Erbsen und<br>Kartoffeln in<br>Tomaten-Joghurt-<br>Curry <sup>G</sup><br>dazu Basmati Reis | So Tomato<br>Nudeln <sup>A1</sup><br>in fruchtiger<br>Tomatensoße<br>dazu Parmesan <sup>G</sup>                   | Gemüse Bagel <sup>A1,A2,I</sup><br>mit Salzkartoffeln,<br>Ofengemüse<br>und<br>Sour Cream <sup>G</sup>   | Pesto-Rosso <sup>H2</sup><br>Nudeln<br>mit Pesto-Rosso-<br>Soße <sup>A1,G</sup><br>dazu<br>Sonnenblumenkerne | Veggie Burger<br>Vegetarischer Taler im<br>Hamburger Brötchen <sup>A1</sup><br>mit Käse <sup>G</sup> dazu<br>Pommes, Ketchup<br>und Mayonnaise <sup>C,J</sup> |
| <b>Gericht 2</b><br>Fisch /<br>Fleisch | Butter Chicken<br>Hähnchenbrust mit<br>Erbsen in Tomaten-<br>Joghurt-Curry <sup>G</sup><br>dazu<br>Basmati Reis   | Bolognese<br>Nudeln <sup>A1</sup><br>in fruchtiger<br>Tomatensoße<br>mit Rinderhack<br>dazu Parmesan <sup>G</sup> | Fisch<br>(Seelachs <sup>A1,D</sup> )<br>mit Salzkartoffeln,<br>Ofengemüse<br>und Sour Cream <sup>G</sup> | Pesto-Verde <sup>H3</sup><br>Nudeln mit Pesto-<br>Verde-Soße <sup>A1,G</sup><br>dazu<br>Sonnenblumenkerne    | Chicken Burger<br>Chicken Patty im<br>Hamburger Brötchen <sup>A1</sup><br>mit Käse <sup>G</sup> dazu<br>Pommes, Ketchup<br>und Mayonnaise <sup>C,J</sup>      |
| <b>Zusatz-<br/>angebot</b>             | Gemischter Salat<br>oder<br>Stück Obst                                                                            | Gemischter Salat<br>oder<br>Stück Obst                                                                            | Gemischter Salat<br>oder<br>Stück Obst                                                                   | Grießbrei <sup>G</sup><br>mit roter Grütze                                                                   | Gemischter Salat<br>oder<br>Stück Obst                                                                                                                        |

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

Hähnchenbrust, Fisch, Hamburger Brötchen, Chicken 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**