

SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



KW 49	01.12.25	02.12.25	03.12.25	04.12.25	05.12.25
Gericht 1 vegetarisch	Milchreis ^G mit Zimt und Zucker oder Apfelmus oder roter Grütze	So Tomato Penne in fruchtiger Tomatensoße ^{A1} dazu Parmesan ^G	Rührei ^C mit Spinat und Bratkartoffeln	Thai Curry Tofu Rotes Kokos-Curry mit Gemüse und Tofu ^F dazu Basmati Reis	Veggie Hot Dog ^{A1} mit veg. Würstchen, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise ^{C,J} dazu Pommes
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Linsensuppe mit Geflügel Wiener und Laugengebäck ^{A1}	Bolognese Penne in fruchtiger Tomatensoße mit Rinderhack ^{A1} dazu Parmesan ^G	Fischstäbchen (Seelachs ^{A1,D}) mit Spinat und Bratkartoffeln	Thai Curry Huhn Rotes Kokos-Curry mit Gemüse und Hähnchenbrust dazu Basmati Reis	Hot Dog ^{A1} mit Geflügelwiener, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise ^{C,J} dazu Pommes
Zusatz- angebot	Gemischter Salat oder Stück Obst	Gemischter Salat oder Stück Obst	Gemischter Salat oder Stück Obst	Apfel-Orangen- Möhren-Drink ^G oder Stück Obst	Gemischter Salat oder Stück Obst

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

Geflügel Wiener, Laugengebäck, Fischstäbchen, Hähnchenbrust, Kokosmilch,
Hot Dog Brötchen, Geflügelwiener, Röstzwiebeln und Pommes

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

Änderungen vorbehalten

A1 = Weizen
G = Milchprodukte

A2 = Dinkel
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