

SPEISEPLAN

Gymnasium Othmarschen



KW 27	30.06.25	01.07.25	02.07.25	03.07.25	04.07.25
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	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	Quarkjoghurt mit Schoko Krunchy ^G	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst

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