

SPEISEPLAN



Klein Flottbeker Weg &
Gymnasium Othmarschen

KW 05	26.01.26	27.01.26	28.01.26	29.01.26	30.01.26
Gericht 1 vegetarisch	Pesto-Rosso ^{H2} Vollkorn Spirelli mit Pesto-Rosso- Soße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Gemüse Nuggets dazu Kartoffelspalten, Sesam Möhren und Kräuterquark ^G	Kichererbsen Eintopf mit frischem Blumenkohl und Kartoffeln dazu Basmati Reis	vegetarische Würstchen mit Stampfkartoffeln ^G und Gurkensalat ^G	Ferien ****
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Pesto-Verde ^{H3} Spirelli mit Pesto- Verde-Soße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Alaska Seelachsfilet ^{A1,D} mit Kartoffelspalten, Sesam Möhren und Kräuterquark ^G		2 Geflügel Wiener mit Stampfkartoffeln ^G und Gurkensalat ^G	Überraschung aus der Küche
Zusatz- angebot	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Apfel-Orangen- Möhren Drink ^G	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Obst
<p>Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von: Alaska Seelachsfilet und Geflügel Wiener</p> <p>Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)</p> <p>Änderungen vorbehalten</p>					

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