

SPEISEPLAN



Klein Flottbeker Weg &
Gymnasium Othmarschen

KW 38	14.09.26	15.09.26	16.09.26	17.09.26	18.09.26
Gericht 1 vegetarisch	Gemüse Frikadelle in Tomaten-Sahne- Soße ^G mit Basmati Reis und Ofengemüse	Frische Tortellini mit Käse- Tomatenfüllung in Kräutersoße ^{A1,G,C} dazu Sonnenblumenkerne	Vegetarische Taler mit Salzkartoffeln, Bohngemüse und Dill-Dip ^G	So Tomato Penne in fruchtiger Tomatensoße ^{A1} dazu Parmesan ^G	Bratkartoffeln mit Spinat und Rührei ^C
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Geflügel Frikadelle in Tomaten-Sahne- Soße ^G mit Basmati Reis und Ofengemüse	Schmetterlingsnudeln mit Champignons und Erbsen in Kräutersoße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Fisch Happen (Seelachs ^{A1,D}) mit Salzkartoffeln, Bohngemüse und Dill-Dip ^G	Bolognese Penne in fruchtiger Tomatensoße mit Rinderhack ^{A1} dazu Parmesan ^G	
Zusatz- angebot	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Quarkjoghurt mit Erdbeermus ^G	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst
Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von: Gemüse & Kutterfrikadelle und Fisch Happen 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