

SPEISEPLAN



Klein Flottbeker Weg &
Gymnasium Othmarschen

KW 42	12.10.26	13.10.26	14.10.26	15.10.26	16.10.26
Gericht 1 vegetarisch	Ravioli Pizzaiola ^{A1,G} in Tomaten- Cassis-Soße dazu Kirschtomaten und Rucola	Gemüse Pfanne dazu Baguette ^{A1}	Wunschessen 4 Pfannkuchen ^{A1,G,C} mit Apfelmus	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
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Bunte Nudeln ^{A1,G} in Tomaten- Cassis-Soße dazu Kirschtomaten und Rucola	Weißkohl Hackfleisch Pfanne (mit Rinderhack) dazu Baguette ^{A1}		Knusperbackfisch (Seelachs ^{A1,D}) mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis	Rindergulasch mit Rindfleisch und Paprika dazu Rosmarinkartoffeln
Zusatz- angebot	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Quarkjoghurt ^G mit Krunchy ^{A1}	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: Knusperbackfisch und Baguette 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