

SPEISEPLAN



Klein Flottbeker Weg &
Gymnasium Othmarschen

**Vorschule
kein Mittagessen
LEG's**

KW 46	09.11.16	10.11.26	11.11.26	12.11.26	13.11.26
Gericht 1 vegetarisch	Geschnetzeltes mit frischem Gemüse in Rahmsoße ^G dazu Nudeln ^{A1}	Bällis Mediterran (Gemüse und Mozzarella ^G) mit Bratkartoffeln, Buttergemüse und Remoulade ^{C,J}	Vegetarisches Curry mit Kartoffeln und Gemüse in Curry-Kokos-Soße dazu Basmati Reis	Vegetarische Schnitzel mit Salzkartoffeln und Ofengemüse dazu Ketchup	Reibekuchen mit Apfelmus
Gericht 2 Fisch / Fleisch		Vollkorn Fischstäbchen (Seelachs ^{A1,D}) mit Bratkartoffeln, Buttergemüse und Remoulade ^{C,J}	Matsaman Curry mit Hähnchenbrust, Kartoffeln und Gemüse in Curry-Kokos-Soße dazu Basmati Reis	Hähnchen Schnitzel ^{A1,C} mit Salzkartoffeln und Ofengemüse dazu Ketchup	
Zusatz- angebot	Milchreis ^G mit Zimt und Zucker oder roter Grütze	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Couscous Salat mit Avocado

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

Fischstäbchen, Remoulade, Veg. & Hähnchen Schnitzel

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