

SPEISEPLAN



Klein Flottbeker Weg &
Gymnasium Othmarschen

GYM
kein Essen - LEG's

GYM
kein Essen - LEG's

KW 48	23.11.26	24.11.26	25.11.26	26.11.26	27.11.26
Gericht 1 vegetarisch	Gemüse Frikadelle in Tomaten-Sahne- Soße ^G mit Basmati Reis und Ofengemüse	Wunschessen Käsespätzle Spätzle mit geschmorten Zwiebeln und Gouda ^{A1,G,C}	Vegetarische Taler mit Salzkartoffeln, Bohngemüse und Dill-Dip ^G	Bratkartoffeln mit Spinat und Rührei ^C	So Tomato Penne in fruchtiger Tomatensoße ^{A1} dazu Parmesan ^G
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Geflügel Frikadelle in Tomaten-Sahne- Soße ^G mit Basmati Reis und Ofengemüse		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	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Bunte Salatmischung mit Dressing & Obst	Quarkjoghurt mit Erdbeermus ^G
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