

SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



KW 03	12.01.26	13.01.26	14.01.26	15.01.26	16.01.26
Gericht 1 vegetarisch	Vegetarische Taler mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis	Ravioli Pizzaiola ^{A1,G} in Tomaten-Cassis- Soße dazu Parmesan ^G	Frikassee ^{G,A1} Erbsen, Möhren und frische Champignons ^G dazu Parboiled Reis	Gemüse Schnitzel ^{A1} mit Bratkartoffeln, Buttergemüse und Ketchup	Gemüse Lasagne vegetarische Lasagne mit frischem Gemüse und Gouda überbacken ^{A1,G}
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Knusperbackfisch (Seelachs ^{A1,D}) mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis	Rigatoni ^{A1} in Tomaten-Sahne- Soße mit Hähnchenbrust dazu Parmesan ^G	Hühnerfrikassee ^{G,A1} Hähnchenbrust mit Erbsen, Möhren und frischen Champignons dazu Parboiled Reis	Hähnchen Schnitzel ^{A1,C} mit Bratkartoffeln, Buttergemüse und Ketchup	Lasagne mit Rinderhack und Gouda überbacken ^{A1,G}
Zusatz- angebot	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Erdbeeryoghurt mit Haferflocken ^{G,A2} oder Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst	Gemischter Salat oder ein Stück Obst
Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von: Knusperbackfisch, Hähnchenbrust, Gemüse & 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