

SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



KW 04	19.01.26	20.01.26	21.01.26	22.01.26	23.01.26
Gericht 1 vegetarisch	Makkaroni mit Spinat - Schmelzkäse-Soße A1,G dazu Sonnenblumenkerne	Rucola Süßkartoffel-Schnitte A1 mit Salzkartoffeln, Maisgemüse und Remoulade C,J	Kürbis-Kokos-Suppe dazu Laugengebäck G	Falafel Wrap Falafel Bällchen mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Tsatsiki in Tortilla A1,G	Veggie Hot Dog A1 mit veg. Würstchen, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise C,J dazu Pommes
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Makkaroni in fruchtiger Tomatensoße und Gemüse dazu Parmesan G	Crispy Fisch (Seelachs A1,D) mit Salzkartoffeln, Maisgemüse und Remoulade C,J		Chicken Wrap Hähnchen in Curry mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla A1,G	Hot Dog A1 mit Geflügelwiener, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise C,J dazu Pommes
Zusatz-angebot	Obst	Obst	Vanille Pudding G	Quarkjoghurt mit Schoko Krunchy G oder Stück Obst	Obst

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

Rucola Süßkartoffel Schnitte, Crispy Fisch, Remoulade, Hot Dog Brötchen, Geflügelwiener, Röstzwiebeln, Pommes, Hähnchenbrust und Tortilla

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