

# SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



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