

SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



KW 38	14.09.26	15.09.26	16.09.26	17.09.26	18.09.26
Gericht 1 vegetarisch	Vegetarisches Curry Erbsen und Kartoffeln in Tomaten-Joghurt- Curry ^G dazu Basmati Reis	Pesto-Rosso ^{H2} Nudeln mit Pesto-Rosso- Soße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Milchreis ^G mit Zimt und Zucker oder Apfelmus oder roter Grütze	Gemüse Bagel ^{A1,A2,I} mit Salzkartoffeln, Ofengemüse und Sour Cream ^G	Gemüse Lasagne vegetarische Lasagne mit frischem Gemüse und Gouda überbacken ^{A1,G}
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Butter Chicken Hähnchenbrust mit Erbsen in Tomaten- Joghurt-Curry ^G dazu Basmati Reis	Pesto-Verde ^{H3} Nudeln mit Pesto- Verde-Soße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Linsensuppe mit Geflügel Wiener und Laugengebäck ^{A1}	Fisch (Seelachs ^{A1,D}) mit Salzkartoffeln, Ofengemüse und Sour Cream ^G	Lasagne mit Rinderhack und Gouda überbacken ^{A1,G}
Zusatz- angebot	Obst	Schoko Pudding ^G	Obst	Obst	Obst
Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von: Geflügel Wiener, Laugengebäck und Fisch 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