

SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



KW 42	12.10.26	13.10.26	14.10.26	15.10.26	16.10.26
Gericht 1 vegetarisch	Frikassee ^{G,A1} Erbsen, Möhren und frische Champignons ^G dazu Parboiled Reis	Ravioli Pizzaiola ^{A1,G} in Tomaten-Cassis- Soße dazu Sonnenblumenkerne	Vegetarische Taler mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis	So Tomato Penne in fruchtiger Tomatensoße dazu Parmesan ^{A1,G}	Kaiserschmarrn ^{A1,C,G} Mit Apfelmus
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Hühnerfrikassee ^{G,A1} Hähnchenbrust mit Erbsen, Möhren und frischen Champignons dazu Parboiled Reis	Rigatoni ^{A1} in Tomaten-Sahne- Soße mit Hähnchenbrust dazu Sonnenblumenkerne	Knusperbackfisch (Seelachs ^{A1,D}) mit Erbsen und Möhren in Béchamelsoße ^{A1,G} dazu Parboiled Reis	Bolognese Penne in fruchtiger Tomatensoße mit Rinderhack ^{A1} dazu Parmesan ^G	
Zusatz- angebot	Obst	Vanille Pudding ^G oder Obst	Obst	Obst	Eis ^G
Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von: Hähnchenbrust, Knusperbackfisch, 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