

SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



KW 45	02.11.26	03.11.26	04.11.26	05.11.26	06.11.26
Gericht 1 vegetarisch	Makkaroni mit Spinat - Schmelzkäse- Soße ^{A1,G} dazu Sonnenblumenkerne	Rucola Süßkartoffel- Schnitte ^{A1} mit Salzkartoffeln, Maisgemüse und Remoulade ^{C,J}	Falafel Wrap Falafel Bällchen mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Tsatsiki in Tortilla ^{A1,G}	Geschnetzeltes mit Erbsen, Möhren und Champignons in Rahmsoße ^G dazu Parboiled Reis	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 ^A BIO Hähnchenbrust in Curry mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla ^{A1,G}	Puten Geschnetzeltes mit Erbsen, Möhren und Champignons in Rahmsoße ^G dazu Parboiled Reis	Hot Dog ^{A1} mit Geflügelwiener, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonnaise ^{C,J} dazu Pommes
Zusatz- angebot	Obst	Obst	Quarkjoghurt mit Schoko Krunchy ^G oder Obst	Obst	Obst

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

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

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