

SPEISEPLAN

Gymnasium Allermöhe



KW 47	16.11.26	17.11.26	18.11.26	19.11.26	20.11.26
Gericht 1 vegetarisch	Ravioli Pizziaola ^{A1,G} in Tomaten-Cassis- Soße dazu Parmesan ^G	Thai Curry Tofu Rotes Kokos-Curry mit Gemüse und Tofu ^F dazu Basmati Reis	Glücks Sterne dazu Kartoffelspalten, gebratene Möhren und Kräuterquark ^G	Wrap Vegetarische Nuggets mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Tsatsiki in Tortilla ^{A1,G}	Pizza Margarita mit Tomatensoße, Mais und Oregano überbacken mit Gouda ^{A1,G}
Gericht 2 Fisch / Fleisch	Makkaroni ^{A1} in Tomaten-Sahne- Soße mit Hähnchenbrust dazu Parmesan ^G	Thai Curry Huhn Rotes Kokos-Curry mit Gemüse und Hähnchenbrust dazu Basmati Reis	Alaska Seelachsfilet ^{A1,D} mit Kartoffelspalten, gebratene Möhren und Kräuterquark ^G	Chicken Curry Wrap Chicken Nuggets mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla ^{A1,G,J}	Pizza Salami mit Tomatensoße, Geflügelsalami und Oregano überbacken mit Gouda ^{A1,G}
Zusatz- angebot	Stück Obst	Stück Obst	Stück Obst	Quarkjoghurt mit Schoko Krunchy ^G oder Stück Obst	Stück Obst
Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von: Seelachsfilet, Veg. & Chicken Nuggets, Tortilla Fladen, Pizzaboden und Salami Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC) Änderungen vorbehalten					

A1 = Weizen
G = Milchprodukte

A2 = Dinkel
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