



Speiseplan Gymnasium Allermöhe



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

Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren, Kokosmilch und Pommes.

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	6	04.02.19	05.02.19	06.02.19	07.02.19	08.02.19
	Gericht 1 Vegetarisch	Ravioli pizzaiola (A) mit Tomatensauce (G) dazu Sonnenblumenkerne	3 Glücks Sterne (Knusper-Sterchen mit Hokkaido-Kürbis und Tofu A,F) mit Stampfkartoffeln und Buttergemüse (G)	Veggi Falafel Wrap Falafel Taler mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Zaziki in Tortilla (A,G)	Gemüsepfanne Brokkoli, Paprika und Möhren angebraten in Soyasoße (F) dazu Parboiled Reis	Pizza Veggie (A) würzige Tomatensoße, Paprika, Zucchini und Oregano überbacken mit Gouda (G)
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	Paprika, Zucchini und Möhren in fruchtiger Tomaten-Cassis-Soße dazu Vollkorn Nudeln (A)	Fischfrikadelle (A,D) mit Stampfkartoffeln und Buttergemüse (G)	Chicken Curry Wrap Hähnchen in Curry gegart mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla (A,G)	Hähnchenpfanne Hähnchenbrust, Paprika und Möhren angebraten in Soyasoße (F) dazu Parboiled Reis	Pizza Tuna (A) fruchtige Tomatensoße, Thunfisch und Oregano berbacken mit Gouda (G)
	Zusatz- angebot	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Salat	Quarkjoghurt (G) mit Schoko Krunchy oder Bio Obst	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat

A Glutenhaltiges Getreide
B Krebstiere
C Eier

D Fisch
E Erdnüsse
F Soja

G Milchprodukte
H Schalenfrüchte
I Sellerie

J Senf
K Sesamsamen
L Schwefeldioxid und Sulphite

M Lupinen
N Weichtiere

Änderungen vorbehalten



Speiseplan Gymnasium Allermöhe



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

Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren, Kokosmilch und Pommes.

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	7	11.02.19	12.02.19	13.02.19	14.02.19	15.02.19
Gericht 1 Vegetarisch		Veggie Hot Dog mit vegetarischem Würstchen, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonaise (C,J) dazu Pommes	Pesto-Rosso* Penne mit Pesto-Rosso-Sahne-Soße (A,G) dazu Sonnenblumenkerne und Parmesan (G) *enthält Cashewnüsse	keine Mittagsverpflegung	4 Bällis Mediteran (A,G) (Gemüse und Tofu) mit Bratkartoffeln dazu Ketchup und Mayonaise (C,J)	So Tomato Maccaroni (A) in Tomatensoße dazu Parmesan (G)
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	Hot Dog Geflügelwiener, Gurken, Röstzwiebeln, Ketchup und Mayonaise (C,J) dazu Pommes	Michreis (G) mit Zimt und Zucker		Hähnchenschenkel mit Bratkartoffeln dazu Ketchup und Mayonaise (C,J)	Bolognese Maccaroni (A) in Tomatensoße mit Rinderhack dazu Parmesan (G)
	Zusatz- angebot	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat		Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat

A Glutenhaltiges Getreide
B Krebstiere
C Eier

D Fisch
E Erdnüsse
F Soja

G Milchprodukte
H Schalenfrüchte
I Sellerie

J Senf
K Sesamsamen
L Schwefeldioxid und Sulphite

M Lupinen
N Weichtiere

Änderungen vorbehalten



Speiseplan Gymnasium Allermöhe

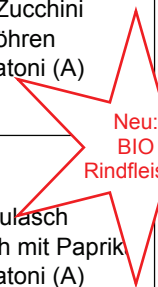


Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:

Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren, Kokosmilch und Pommes.

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	8	18.02.19	19.02.19	20.02.19	21.02.19	22.02.19
		Gericht 1 Vegetarisch Vollkorn Spirelli (A) in Kräuter-Sahne-Soße mit Erbsen (G) dazu Sonnenblumenkerne und Parmesan (G)	Kartoffel-Brokkoli-Gratin Kartoffeln und frischer Brokkoli in Tomatensoße überbacken mit Gouda (G) dazu Falafel Taler (A)	Linseneintopf mit Minze dazu Baguette (A,K)	Gemüsegulasch Paprika, Zucchini und Möhren dazu Rigatoni (A)	Pizza Veggie würzige Tomatensoße, Paprika, Mais und Oregano überbacken mit Gouda (A,G)
		Gericht 2 Fisch/Fleisch Spirelli (A) in Kräuter-Sahne-Soße mit Hähnchenbrust und Erbsen (G) dazu Sonnenblumenkerne und Parmesan (G)	Kartoffel-Brokkoli-Gratin Kartoffeln und frischer Brokkoli in Tomatensoße überbacken mit Gouda (G) dazu 2 Crispy Fisch (A,D)	Linseneintopf mit Minze und Geflügelwiener dazu Baguette (A)	Rindergulasch BIO Rindfleisch mit Paprika dazu Rigatoni (A)	Pizza Salami würzige Tomatensoße, Geflügelsalami und Oregano überbacken mit Gouda (A,G)
		Zusatz- angebot Bio Obst oder gemischter Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Erdbeeryoghurt mit Haferflocken (G) oder Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat



A Glutenhaltiges Getreide
B Krebstiere
C Eier

D Fisch
E Erdnüsse
F Soja

G Milchprodukte
H Schalenfrüchte
I Sellerie

J Senf
K Sesamsamen
L Schwefeldioxid und Sulphite

M Lupinen
N Weichtiere

Änderungen vorbehalten



Speiseplan Gymnasium Allermöhe

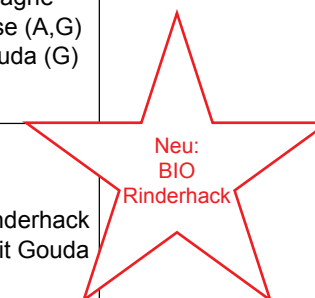


Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:

Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren, Kokosmilch und Pommes.

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	9	25.02.19	26.02.19	27.02.19	28.02.19	01.03.19
Gericht 1	Vegetarisch	Penne (A) mit frischem Möhren-Mandel-Pesto (G)	Kartoffelsuppe mit vegetarischen Würstchen dazu Baguette (A)	Veggi Falafel Wrap Falafel Taler mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Zaziki in Tortilla (A,G)	Rührei (C) mit Spinat und Rosmarinkartoffeln	Gemüse Lasagne vegetarische Lasagne mit frischem Gemüse (A,G) überbacken mit Gouda (G)
Gericht 2	Fisch/Fleisch	Michreis (G) mit Zimt und Zucker	Kartoffelsuppe mit Geflügel Klößchen (A,C) dazu Baguette (A)	Chicken Nuggets Wrap Chicken Nuggets mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Zaziki in Tortilla (A,G)	Seelachs in Krosspanade (A,D) mit Spinat und Rosmarinkartoffeln	Lasagne Lasagne mit BIO Rinderhack (A,G) überbacken mit Gouda (G)
Zusatz- angebot		Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Quarkjoghurt (G) mit Fruchtmas oder Bio Obst	Bio Obst oder gemischter Bio Salat	Bio Obst oder gemischter Bio Salat



A Glutenhaltiges Getreide
B Krebstiere
C Eier

D Fisch
E Erdnüsse
F Soja

G Milchprodukte
H Schalenfrüchte
I Sellerie

J Senf
K Sesamsamen
L Schwefeldioxid und Sulphite

M Lupinen
N Weichtiere

Änderungen vorbehalten