



Speiseplan Gymnasium Allermöhe



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

Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren und Brokkoli-Nuss-Ecke

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	23	04.06.18	05.06.18	06.06.18	07.06.18	08.06.18
	Gericht 1 Vegetarisch	Bunte Nudeln (A) in Tomatensauce (G) dazu Sonnenblumenkerne und Parmesan (G)	Brokkoli-Nuss-Ecke (A,E) dazu Erbsen und Möhren in Tomatensoße und Parboiled Reis	3 Glücks Sterne (A,F) (Knusper-Sterchen mit Hokkaido-Kürbis und Tofu) mit Stampfkartoffeln (G) dazu Buttergemüse (G)	4 vegetarische Bällis (A,F) mit Béchamelsoße (A,G) und Parboiled Reis	Pizza Margarita (A) würzige Tomatensoße, Mais und Oregano überbacken mit Gouda (G)
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	Ravioli pizzaiola (A) mit Tomatensauce (G) dazu Parmesan (G)	Knusperbackfisch (A,D) (Seelachs) dazu Erbsen und Möhren in Tomatensoße und Parboiled Reis	Geflügelwiener mit Stampfkartoffeln (G) dazu Buttergemüse (G)	Königsberger Klopse (Rindfleisch) mit Béchamelsoße (A,G) und Parboiled Reis	Pizza Salami (A) fruchtige Tomatensoße, Salami (Pute), Tomaten und Oregano berbacken mit Gouda (G)
	Zusatz- angebot	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis

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 und Backwaren

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	24	11.06.18	12.06.18	13.06.18	14.06.18	15.06.18
		Frikassee Erbsen und Möhren (G) dazu Parboiled Reis	keine Mittagsverpflegung	Veggi Falafel Wrap Falafel Taler mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Zaziki in Tortilla (A,G)	Pesto-Rosso* Spirelli mit Pesto-Rosso- Sahne-Soße (A,G) dazu Rucola und Cherrytomaten *enthält Cashewnüsse	Vegetarischer Döner (A) mit Soja Gechnetzeltes (F), Salat, Gurke, Tomate und Zaziki (G)
		Hühnerfrikassee Hähnchenbrust mit Erbsen und Möhren (G) dazu Parboiled Reis		Chicken Curry Wrap Hähnchen in Curry gegart mit Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla (A,G)	Pesto-Verde* Spirelli (A) in Pesto-Verde Sahne-Soße (G) dazu Sonnenblumenkerne und Parmesan (G) *enthält Pinienkerne	Hähnchen-Döner (A) mit Hähnchenbrust, Salat, Gurke, Tomate und Zaziki (G)
		ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis		Quarkjoghurt (G) mit Schoko Krunchy	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis

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 und Backwaren

Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

KW	25	18.06.18	19.06.18	20.06.18	21.06.18	22.06.18
	Gericht 1 Vegetarisch	So Tomato Vollkorn Penne (A) in Tomatensoße dazu Parmesan (G)	Vegetarische Taler mit Pommes dazu Ketchup und Mayonnaise (C,J)	Nudeln (A) in Tomaten-Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G)	Salzkartoffeln (G) mit Spinat und Röhrei (C)	Pizza Margarita (A) würzige Tomatensoße, Mais und Oregano überbacken mit Gouda (G)
	Gericht 2 Fisch/Fleisch	Bolognese Vollkorn Penne (A) in Tomatensoße mit Rinderhack dazu Parmesan (G)	Geflügel Bratwurst mit Pommes dazu Ketchup und Mayonnaise (C,J)	Hähnchenbrust in Tomaten-Sahne-Soße (G) dazu Nudeln (A) und Sonnenblumenkerne oder Parboiled Reis	Fischstäbchen (A,D) (Seelachs) mit Spinat und Salzkartoffeln	Pizza Salami (A) fruchtige Tomatensoße, Salami (Pute), Tomaten und Oregano berbacken mit Gouda (G)
	Zusatz- angebot	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis	ein Stück Bio Obst oder ein Bio Wassereis

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 und Currys
Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)**

KW	26	25.06.18	26.06.18	27.06.18	28.06.18	29.06.18
	Gericht 1 Vegetarisch	Projektwoche ***** keine Mittagsverpflegung				
	Gericht 2 Fisch/Fleisch					
	Zusatz- angebot					

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