

# FriendlyKitchen Speiseplan

11.03.2024 -15.03.2024

## Wöchentlicher Essensplan für Gymnasium Osterbek

Menü 1		Menü 2	Nachtisch	Salatbar	Salatteller vom Tresen abholen	Bitte bitte bestellen! 2,80 €
Montag	Reis-Curry-Pfanne mit Hähnchen und Gemüse  S	Gemüsefrikadelle, Röstkartoffeln, Kräuterdip, Karotten  M,E,S	Obst	Tomatensalat	Bitte vorbestellen	
Dienstag	paniertes Fischfilet, Kartoffeln, Dillsoße, Erbsen  A, M	vegetarische Bolognese  S,A	Obst	Gurkensalat  M	Bitte vorbestellen	
Mittwoch	Rinderfrikadelle, Kartoffelgratin, Brokkoli  S, D	Käsespätzle mit Röstzwiebeln  M	Joghurt mit Beeren  M	Karottensalat  M	Bitte vorbestellen	
Donnerstag	Wurstgulasch mit Spätzle  A	Semmelknödel mit Champignonragout und Kräutern  Kaiserschmarrn mit Apfelmus	Pudding  Obst	Kichererbsensalat  gemischter Salat	Bitte vorbestellen	
Freitag	Falafel mit Gemüse-Couscous mit Currydip  M	A, M			Bitte vorbestellen	

Allergene: A - Gluten, B - Krebstiere, C - Erdnüsse, D - Soja, E - Eier , F - Fisch , H - Sesam , K - Senf , M - Milch , N - Schalenfrüchte , O - Sulfit/ Schwefeldioxid

P - Lupine, S - Sellerie, T - Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 - Farbstoff, 2 - Konservierungsstoffe , 3 - Antioxidationsmittel, 4 - Geschmacksverstärker, 5 - Geschwefelt, 6 - Geschwärzt, 7 - Gewachst

8 - Phosphat , 9 - Süßungsmittel , 10 Phenylalanin