

Speiseplan OGTS KW 4

| | Essen | Vegetarische Alternative | Allergieessen | Nachtisch |
|---|--|---|---|---|
| <u>Montag</u> 19.01.2026 | Kartoffel-Spinatsuppe (G) | | Kartoffeleintopf (Laktosefrei) | Zwieback (Milch und Milchderivate, Glutenhaltige Cerealien und ihre Derivate, Sojabohne und Sojabohnenderivate) |
| <u>Dienstag</u> 20.01.2026 | Gemüsemaultaschen (A, A1, C, G, L, M, N) Cornichons (Senf- und Senfderivate) | | Bio Rigatoni (Gluten- und Laktosefrei) Tomatensoße (L, M, N) (Gluten- und Laktosefrei) | Obst |
| <u>Mittwoch</u> 21.01.2026 | Puten Cevapcici Djuvec Reis Tzatziki (Eier und Eiderivate, Milch und Milchderivate, Senf und Senfderivate) Krautsalat | Veg. Röllchen (A, A1, C, G) | | Obst |
| <u>Donnerstag</u> 22.01.2026 | Alaska Seelachsfilet (A, A1, D) Béchamelkartoffeln (G) Gurkensalat (Milch und Milchderivate) | Plant based Fischfrikadellen (A, A1, M) | Gegrilltes Alaska Seelachsfilet (D) (Gluten- und Laktosefrei) Bratkartoffeln (Laktosefrei) | Obst |
| <u>Freitag</u> 23.01.2026 | Chili con Carne Toast (Glutenhaltige Cerealien und ihre Derivate) | Chili sin Carne | | Obst |

Die Liste der Allergene und Zusatzstoffe finden Sie unter:

<https://www.ggs-gartenstadt.de/wp-content/uploads/2025/06/Allergenkennzeichnung-Hofmann.pdf>