



Gymnasium Rahlstedt

26.10. bis 30.10.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	BACKKARTOFFEL mit gebratenen Champignons, dazu Sour Cream und Salat-Mix (M)	PASTA MISTA - verschiedene Nudelsorten, Gemüse-Auswahl und leckere Soßen (A,M,S)	FISH & CHIPS (Backfisch und dicke Fritten) mit Gurken- Remoulade (A,F,M)	GESCHNETZELTES VOM RIND mit buntem Möhrengemüse und Eierspätzle (A,E,M,S)	PFANNKUCHEN mit Apfelkompott und Zimt/Zucker (A,E,M)
Veggi-Menü	REISPFANNE mit Sojahack und Gemüse (Bohnen, Möhren, Mais) (D,S)	PASTA MISTA - verschiedene Nudelsorten, Gemüse-Auswahl und leckere Soßen (A,M,S)	KNUSPERSTICKS & CHIPS (Gemüse-Käse- Stäbchen und dicke Fritten) mit Gurken-Remoulade (A,E,M,S)	KARTOFFEL- KÜRBIS-SUPPE mit gerösteten Kernen und Brotchips (A,M,N)	MINI-BÖREKS mit Spinat und Weichkäse, dazu Joghurt und Ezme (scharfe Paprikapaste) (A,M)
TAGES-MENÜ	ANGEBOT DES TAGES	ANGEBOT DES TAGES	ANGEBOT DES TAGES	ANGEBOT DES TAGES	ANGEBOT DES TAGES
Zusatz	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert



ALRAUNE IST BIO-ZERTIFIZIERT

Wir verwenden frische Kartoffeln und Äpfel, Langkornreis,
Bulgur, Couscous, Nudeln (Penne, Spaghetti, Fusilli, Farfalle, Lasagne),
Erbsen, Milch, Joghurt und Quark in **Bio-Qualität!**



Allergene: A = glutenhaltiges Getreide, B = Krebstiere, C = Erdnüsse, D = Soja,
E = Eier, F = Fisch, H = Sesam, K = Senf, M = Laktose, N = Schalenfrüchte,
O = Sulfid/Schwefeldioxid, P = Lupine, S = Sellerie, T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel,
4 = mit Geschmacksverstärkern, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst,
8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln, 10 = mit Phenylalanin