



Gymnasium Rahlstedt

09.11. bis 13.11.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	GEFLÜGEL-HOT DOGS zum Selbstbelegen (Röstzwiebeln, Gewürzgurke, verschiedene Soßen und Salate) (A,K,M)	SPAGHETTI AL TONNO (Thunfischsoße), dazu Gemüse und Parmesan (A,F,M)	MILCHREIS "satt" mit heißer Kirschoße und Zimt-Zucker (M)	HACKBRATEN VOM RIND mit Bratensoße, Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln	DÖNER VEGGI: Soja-Gyros oder gebackene Kichererbsen, Weichkäse, Salate und Soßen im Fladenbrot (A,D,H,M)
Veggi-Menü	VEGGI-HOT DOGS zum Selbstbelegen (Röstzwiebeln, Gewürzgurke, verschiedene Soßen und Salate) (A,D,K,M)	FUSILLI mit würziger Gemüse-Linsenbolognese und Käse (A,M,S)	GRIEBREI mit Apfelkompott und Zimt-Zucker (A,E,M)	GEMÜSEFRIKADELLE mit Karotten-Spitzkohlgemüse und kleinen Pellkartoffeln (D)	TÜRKISCHE PIDE mit Spinat und Hirtenkäse, dazu verschiedene Soßen (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