



# Gymnasium Rahlstedt

16.11. bis 20.11.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	RÜHREIER MIT KRÄUTERN, dazu Buttermöhren und Kartoffelpüree (E,M)	LASAGNE BOLOGNESE (Rinderhackfleisch, Tomaten, Möhren) mit Käse überbacken (A,M,S)	LINSENEINTOPF mit Wurzelgemüse (Möhren, Lauch, Sellerie), mit Röstzwiebeln, dazu Vollkornbrot (A,S)	OFEN-SEELACHS mit Thymian, Olivenöl und Limette, dazu Schnittlauchquark und parboiled Reis (F,M)	PASTA MISTA: verschiedene Nudelsorten, Gemüseauswahl und leckere Soßen (A,M;S)
Veggi-Menü	STECKRÜBEN- EINTOPF mit Möhren, Erbsen und Kartoffeln (M)	LASAGNE VEGGI-BOLOGNESE (Sojahack und Gemüse der Saison) mit Käse überbacken (A,D,M,S)	KARTOFFEL- KÜRBISSUPPE mit gerösteten Kernen und Brotchips (A,M,N)	BUNTER GEMÜSESPIß auf Couscous mit Joghurtdip (A,M)	PASTA MISTA: verschiedene Nudelsorten, Gemüseauswahl und leckere Soßen (A,M;S)
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