



Gymnasium Rahlstedt

04.01. bis 08.01.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Keine Ausgabe Weihnachtsferien	SÄCHSISCHE KARTOFFELSUPPE (mit Gemüse und Majoran), dazu Bauernbrot (A,S)	HÜHNERFRIKASSEE mit Erbsen und Champignons, dazu Vollkornreis (A,M,S)	PANIERTES FISCHFILET (MSC) mit Gurkenjoghurt, Buttererbsen und Kartoffelpüree (A,E,F,M)	GEMÜSELASAGNE (aus frischem Gemüse der Saison) mit Käse überbacken (A,M,S)
Veggi-Menü		LINSENEINTOPF mit Wurzelgemüse (Möhren, Lauch, Sellerie) mit Röstzwiebeln, dazu Bauernbrot (A,S)	GEMÜSERAGOUT (Möhren, Zucchini, Kartoffeln, Tomaten), dazu Schmand und Vollkornreis (M)	PANIERTER FETAKÄSE mit Gurkenremoulade, Buttererbsen und Kartoffelpüree (A,E,M)	GEMÜSELASAGNE (aus frischem Gemüse der Saison) mit Käse überbacken (A,M,S)
TAGES-MENÜ					
Zusatz		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 = Sulfit/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