



Gymnasium Rahlstedt

11.01. bis 15.01.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	PASTA MISTA: VOLLKORN- Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (A,M)	LAHMACUN - türkische Pizza mit Rinderhackfleisch und Salat-Mix, dazu Tzaziki (A,M)	TOMATEN- NUDELEINTOPF mit Erbsen und Sellerie, dazu Vollkornbrot (A,S)	PUTEN- GESCHNETZELTES mit frischen Champignons und Salzkartoffeln (S)	FISH & CHIPS (Backfisch und dicke Fritten mit Gurken-Remoulade) (A,F,M)
Veggi-Menü	PASTA MISTA: VOLLKORN- Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (A,M)	LAHMACUN VEGGI - türkische Pizza mit Sojahack und Salat-Mix, dazu Tzaziki (A,D,M)	NUDELEINTOPF (mit frischem Gemüse der Saison), dazu Mehrkorn- brötchen (A,S)	KARTOFFEL- ZUCCHINI-RÖSTI mit Sauerrahm und Käse überbacken (M)	GEMÜSEFRIKASSEE mit Kohlrabi, Erbsen, gelben und roten Möhren, dazu Vollkornreis (A,M,S)
Zusatz	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Milchreis	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Götterspeise mit Vanillesoße	Salat-Mix Obst



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