



Gymnasium Rahlstedt

25.01. bis 29.01.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	CHILI CON CARNE (Rindfleisch, Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Joghurt, parboiled Reis und Baguette (A,M)	OFEN-SEELACHS mit Thymian, Olivenöl und Limette, dazu Quarkdip und Pellkartoffeln (F,M)	GNOCCHI-AUFLAUF mit Möhren und Zucchini in Tomatensoße und Käse überbacken (E,M)	HÄHNCHEN-PAPRIKA-SPIEß mit Tzaziki, Brokkoli und griechischem Reis (M,S)	Keine Ausgabe Halbjahreswechsel
Veggi-Menü	CHILI SIN CARNE (Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Joghurt, parboiled Reis und Baguette (A,M)	GEMÜSEFRIKADELLE mit Karotten-Spitzkohl-Rahmgemüse und kleinen Pellkartoffeln (A,E,M)	GNOCCHI-AUFLAUF mit Möhren und Zucchini in Tomatensoße und Käse überbacken (E,M)	BUNTER GEMÜSESPIEß auf Couscous mit Joghurtdip (A,M)	Keine Ausgabe Halbjahreswechsel
Salat Dessert	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Quarkcreme mit Amarettini	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Müsliriegel	



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