



Gymnasium Rahlstedt

01.02. bis 05.02.2021



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------|---|--|---|---|--|
| Fit-Menü | RINDERHACK-GEMÜSE-EINTOPF mit Joghurt, dazu Reis und Fladenbrot (A,H,M) | KARTOFFELPUFFER WÜRZIG & Süß (als Kartoffelpizza und mit Apfelmus) (A) | SPAGHETTI MIT LACHS-TOMATEN-SAHNESOÛE und frischen Kräutern (A,F,M) | PUTEN-GESCHNETZELTES mit Möhrengemüse und Vollkornreis (M,S) | KLEINE OFEN-KARTOFFELN mit Sour Cream, gegrilltem Mais und Paprika-Bohnen-Gemüse (M) |
| Veggi-Menü | GEMÜSESUPPE mit viel frischen Kräutern und Reis, dazu Bauernbrot (A,S) | KARTOFFELPUFFER WÜRZIG & Süß (als Kartoffelpizza und mit Apfelmus) (A) | SPAGHETTI MIT GEMÜSEWÜRFELN, Tomatensoße und Käse (A,M) | SOJA-GESCHNETZELTES (mit Möhren, Mais, Blumenkohl, Erbsen), dazu parboiled Reis (D,M,S) | KLEINE OFEN-KARTOFFELN mit Sour Cream, gegrilltem Mais und Paprika-Bohnen-Gemüse (M) |
| Salat Dessert | Salat-Mix Obst | Knabbergemüse Götterspeise mit Vanillesoße | Salat-Mix Obst | Knabbergemüse Milchreis mit Apfelkompott | 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