



# Gymnasium Rahlstedt

08.02. bis 12.02.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	CHICKEN NUGGETS mit Ketchupsoße und Pommes frites (A,E)	SPAGHETTI (Vollkorn) mit Erbsen und leckerer Käsesoße (A,M)	GEBRATENE SEELACHSSTREIFEN auf Rahmspinat mit Salzkartoffeln (A,F,M)	RINDEREINTOPF (Prinzessbohnen, Steckrübe) mit würzigem Reis	RATATOUILLE (Gemüse in würziger Tomatensoße), dazu Bulgur und Käse (M)
Veggi-Menü	BROKKOLI-NUGGETS mit Curry-Dip und Kartoffelwedges (A,E,M)	SPAGHETTI (Vollkorn) mit Erbsen und leckerer Käsesoße (A,M)	ALLGÄUER KÄSESPÄTZLE mit Möhren und Emmentaler Käse, dazu Röstzwiebeln (A,E,M)	KICHERERBSEN-EINTOPF mit Tomaten, Gemüse und frischem Koriander, dazu Basmatireis (A,H,S)	RATATOUILLE (Gemüse in würziger Tomatensoße), dazu Bulgur und Käse (M)
Salat Dessert	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Windbeutel	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Orangen-Quarkspeise	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