



Gymnasium Rahlstedt

22.02. bis 26.02.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	PENNE ALL'ARRABIATA (Vollkornnudeln in pikanter Tomatensoße) (A,S)	HÄHNCHEN-CURRY (Kokosmilch, Kichererbsen) mit Basiliku, und parboiled Reis (H,S)	ALLGÄUER KÄSESPÄTZLE mit Möhren und Emmentaler Käse, dazu Röstzwiebeln (A,E,M)	GEMÜSESUPPE mit Reis und Geflügelwürstchen (S)	GEBRATENES FISCHFILET mit leichter Senfsoße, Blumenkohl und Salzkartoffeln (F,K,M)
Veggi-Menü	PENNE ALL'ARRABIATA (Vollkornnudeln in pikanter Tomatensoße) (A,S)	FRUCHTIGES KOKOS-CURRY (Kokosmilch, Möhren, Brokkoli) mit Basmatireis (H,S)	ALLGÄUER KÄSESPÄTZLE mit Möhren und Emmentaler Käse, dazu Röstzwiebeln (A,E,M)	GEMÜSESUPPE mit viel frischen Kräutern und Reis, dazu Bauernbrot (A,S)	KARTOFFEL-AUFLAUF mit Blumenkohl und Kräutersoße (A,E,M)
Salat Dessert	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Schokopudding	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Mini-Berliner	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 = 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