



Gymnasium Rahlstedt

15.03. bis 19.03.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	PASTA NAPOLI: Nudeln mit Tomatensoße, Gemüse und Käse (A,M,S)	HÜHNERFRIKASSEE mit Erbsen und Champignons, dazu Vollkornreis (A,M,S)	FISCH- FRIKADELLE mit Rahmbohnen und Salzkartoffeln (A,F,M)	GESCHNETZELTES VOM RIND mit Möhrengemüse und Spätzle (A,E,M)	TOMATEN- NUDELEINTOPF mit buntem Gemüse, dazu Vollkornbrot (A,S)
Veggi-Menü	PASTA NAPOLI: Nudeln mit Tomatensoße, Gemüse und Käse (A,M,S)	FRIKASSEE VOM GEMÜSE mit Kohlrabi, Erbsen, gelben und roten Möhren, dazu Vollkornreis (A,M,S)	GEMÜSE- FRIKADELLE mit Kräuter-Quarkdip und Röstkartoffeln (A,E,M)	PAPRIKA- GESCHNETZELTES mit Kokosmilch, Kräutern und parboiled Reis (vegan)	TOMATEN- NUDELEINTOPF mit buntem Gemüse, dazu Vollkornbrot (A,S)
Salat Dessert	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Obst	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Stracciatellajoghurt	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