



Gymnasium Rahlstedt

12.04. bis 16.04.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	GEFLÜGEL-HOT DOGS mit Röstzwiebeln, Gewürzgurke, verschiedene Soßen und Salate (A,K,M)	RAHMSPINAT mit Rührei und Salzkartoffeln (E,M)	PENNE CARBONARA-STYLE mit geräucherter Pute, frischer Petersilie und Käse (A,M)	FISCHFILET IM BACKTEIG mit bunten Möhren und Kräuter-Quarkdip, dazu Röstkartoffeln (F,K,M)	REISPFANNE ASIA-STYLE (Paprika, Bambus, Möhren, Pak Choi, Sprossen) mit Sojasoße (D,H)
Veggi-Menü	VEGGI-HOT DOGS mit Röstzwiebeln, Gewürzgurke, verschiedene Soßen und Salate (A,D,K,M)	RAHMSPINAT mit Rührei und Salzkartoffeln (E,M)	PASTA Á LA VEGGI-CARBONARA mit Räuchertofu, frischer Petersilie und Käse (A,D,M)	HAUSGEMACHTE GEMÜSEFRIKADELLE mit Mais-Gemüse und Kartoffelpüree (A,E,M)	REISPFANNE ASIA-STYLE (Paprika, Bambus, Möhren, Pak Choi, Sprossen) mit Sojasoße (D,H)
Salat Dessert	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Obst	Knabbergemüse Mini-Berliner	Salat-Mix Obst	Salat-Mix Mandelpudding mit Mangosoße



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