



# Gymnasium Rahlstedt

03.05. bis 07.05.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	FRÜHLINGSSUPPE (grüner Spargel, Möhren, Blumenkohl, Lauchzwiebeln) mit parboiled Reis (S)	RINDER-HACKBÄLLCHEN in Tomatensoße, dazu knackiges Gemüse der Saison und Vollkornnudeln (A,E)	HAUSGEMACHTE KRÄUTERKARTOFFELN mit gegrillten Möhrenspalten, Sour Cream und Knoblauchbaguette (A,M)	GEBRATENER SEELACHS mit mediterranem Gemüse auf Couscous mit Joghurdip (A,F,M)	GEFLÜGEL-WIENERWÜSTCHEN mit Nudelsalat (mit Gewürzgurken, Mais, Erbsen und Petersilie) (A,M)
Veggi-Menü	FRÜHLINGSSUPPE (grüner Spargel, Möhren, Blumenkohl, Lauchzwiebeln) mit parboiled Reis (S)	SOJA-HACKBÄLLCHEN in Tomatensoße, dazu knackiges Gemüse der Saison und Vollkornnudeln (A,D)	HAUSGEMACHTE KRÄUTERKARTOFFELN mit gegrillten Möhrenspalten, Sour Cream und Knoblauchbaguette (A,M)	BUNTER GEMÜSESPIEß auf würzigem Couscous mit Joghurt-Minze-Dip (A,M)	BRATWURST VEGGI mit Kartoffelsalat (mit Gewürzgurken, roten Zwiebeln und Petersilie) (A,E)
Salat Dessert	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Müsli-Joghurt	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse fruchtiger Milchshake	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