



Gymnasium Rahlstedt

14.06. bis 18.06.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	EIERPFANNKUCHEN mit Apfelmus und Zimt-Zucker (A,E,M)	PUTEN-GESCHNETZELTES mit Wurzelgemüse und parboiled Reis (S)	OFEN-SEELACHS mit Thymian, Olivenöl und Limette, dazu Quarkdip und Kartoffelspalten (F,M)	VOLLKORN-PENNE mit Rinderhackbällchen in Champignonrahmsoße (A,M,S)	KUMPIR - Folienkartoffel mit Sour Cream, Frühlingszwiebeln und Käse, dazu Krautsalat (M)
Veggi-Menü	EIERPFANNKUCHEN mit Apfelmus und Zimt-Zucker (A,E,M)	SOJA-GESCHNETZELTES mit Wurzelgemüse und parboiled Reis (D,S)	GEMÜSEFRIKADELLE mit Radieschen-Kräuterquark und Kartoffelspalten (A,E,M)	VOLLKORN-PENNE mit Champignonrahmsoße und Kräutern (A,M,S)	KUMPIR - Folienkartoffel mit Sour Cream, Frühlingszwiebeln und Käse, dazu Krautsalat (M)
Salat Dessert	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Bananenquark	Salat-Mix Obst	Knabbergemüse Obst	Salat-Mix hausgemachter Smoothie



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