



Gymnasium Rahlstedt

09.08. bis 13.08.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	GEFLÜGEL-KÖTTBULLAR mit Rahmsoße und Preiselbeeren, dazu Kartoffelröstis (A,M,S)	MILCHREIS SATT mit heißer Kirschoße und Zimt-Zucker (M)	MINI-FRÜHLINGSROLLEN mit Gemüsefüllung, dazu süß-saure Soße Bratreis oder Asia-Nudeln (A,C,D,H)	OFEN-SEELACHS mit Thymian, Olivenöl und Limette, dazu Quarkdip und Pellkartoffeln (F,M)	NUDELTAG: überbackene Canneloni, Nudeln mit Pesto, Tomatenwürfel, geröstete Kerne und Parmesan (A,M,N,S)
Veggi-Menü	HAUSGEMACHTE GEMÜSEFRIKADELLE mit Dip, Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree (A,E,M,S)	EINTOPF mit viel frischem Gemüse und Einlage, dazu Brot (A,S)	MINI-FRÜHLINGSROLLEN mit Gemüsefüllung, dazu süß-saure Soße Bratreis oder Asia-Nudeln (A,C,D,H)	BLUMENKOHL-KÄSE-STERN mit Joghurdip, Zucchini-Paprika- Pfanne und Salzkartoffeln (A,E,M,S)	NUDELTAG: überbackene Canneloni, Nudeln mit Pesto, Tomatenwürfel, geröstete Kerne und Parmesan (A,M,N,S)
Salat	Täglich wechselnde Salate und Dressings zum Mittagessen				
Dessert	Stracciatellajoghurt (M)	frisches Obst der Saison	frisches Obst der Saison	Eis (M,N)	frisches Obst der Saison



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