



Gymnasium Rahlstedt

16.08. bis 20.08.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	RÜHREI MIT KRÄUTERN, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln (E,M)	RINDERGULASCH mit Paprika und Möhren, dazu Kräuter-Spätzle (A,E,M)	VOLLKORN-TAG: Penne mit würziger Gemüse-Linsenbolognese und Reibekäse (A,M,S)	KNUSPRIGER BACKFISCH mit hausgemachter Remoulade und Röstkartoffeln (A,E,M)	KAROTTEN-KÜRBIS-SUPPE mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Körnerbaguette (A,N,S)
Veggi-Menü	BROKKOLI-MÖHREN-PFANNE mit Käse überbacken, dazu parboiled Reis (M)	SOJA-GESCHNETZELTES mit frischen Champignons und Bohnen, dazu Kräuterkartoffeln (D,K,M,S)	VOLLKORN-TAG: Spaghetti mit Käsesoße und Zucchiniwürfeln (A,M,S)	PAKORA: knackige Gemüsestreifen im Backteig, dazu Kokosdip und Basmatireis (A,M)	TOMATENSUPPE mit Gemüsewürfeln, dazu Schmand und parboiled Reis (M,S)
Salat	Täglich wechselnde Salate und Dressings zum Mittagessen				
Dessert	Joghurt mit Kirschen (M,N)	frisches Obst der Saison	Fruchteis	frisches Obst der Saison	Schokopudding mit Vanillesoße (A,E,M,N)



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