



# Gymnasium Rahlstedt

30.08. bis 03.09.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	MILCHSCHNITZEL mit veggi-Bratensoße, Brokkoli und Salzkartoffeln (A,E,M)	LASAGNE BOLOGNESE (Rinderhack, Tomaten, Möhren) mit Käse überbacken (A,M,S)	MINISTRONE - italienische Suppe mit mediterranem Gemüse und Reis, dazu Suppennudeln (A,S)	SPAGHETTI MIT LACHS-TOMATEN- SAHNESOÙE und frischen Kräutern (A,F,M)	KARTOFFELPUFFER WÜRZIG & Süß (als Kartoffelpizza und mit Apfelmus) (A,M)
Veggi-Menü	REISPFANNE ASIA-STYLE (Paprika, Bambus, Möhren, Pak Choi, Sprossen) mit Sojasoße (H,D)	CHAMPIGNON- KARTOFFEL- PFANNE mit Majoran, dazu Kräuterbaguette (A,M)	GEBACKENER FETA mit Tomaten- Gemüse-Bulgur und Joghurt- Pfefferminz-Dip (A,M)	VOLLKORN- NUDELAUFLAUF mit Zucchini und Frischkäsesoße (A,M)	KARTOFFELPUFFER WÜRZIG & Süß (als Kartoffelpizza und mit Apfelmus) (A,M)
Salat	Täglich wechselnde Salate und Dressings zum Mittagessen				
Dessert	frisches Obst der Saison	frisches Obst der Saison	Stracciatellajoghurt (M,N)	Mini-Windbeutel (A,E,M)	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 = Sulfid/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