



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- SAHNESÖÙE 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