



Gymnasium Rahlstedt

06.09. bis 10.09.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	SPÄTZLE mit frischem Frühlingslauch und Möhren, dazu Kräutersoße (A,E,M,S)	PUTEN-GYROS mit Zwiebeln, Tzaziki, Krautsalat und griechischen Kartoffeln (M)	MC MENSA - Hamburger zum Selbstbelegen (mit eingelegten Gurken und Zwiebeln), dazu Kartoffelwedges (A,H,M)	FISCHFRIKADELLE MIT KRÄUTERDIP, dazu Buttererbsen und Kartoffelpüree (A,F,M)	VOLLKORN-PASTA MISTA: Spaghetti und Fusilli mit Paprika-Carbonara und Linsenbolognese, dazu Reibekäse (A,M)
Veggi-Menü	ROTE-BOHNEN-FRIKADELLE MIT KRÄUTERDIP, dazu Buttererbsen und Kartoffelpüree (A,E,M,S)	SOJA-GYROS mit Zwiebeln, Tzaziki, Krautsalat und Tomatenreis (M,D)	MC MENSA - Hamburger zum Selbstbelegen (mit eingelegten Gurken und Zwiebeln), dazu Kartoffelwedges (A,H,M)	GEMÜSE TIKKA MASALA: Blumenkohl, Zucchini und gelbe Möhren in Joghurt-Curry-Marinade, dazu Couscous (A,M)	VOLLKORN-PASTA MISTA: Spaghetti und Fusilli mit Paprika-Carbonara und Linsenbolognese, dazu Reibekäse (A,M)
Salat	Täglich wechselnde Salate und Dressings zum Mittagessen				
Dessert	frisches Obst der Saison	Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen (M,N)	frisches Obst der Saison	frisches Obst der Saison	Eis (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