



Gymnasium Rahlstedt

13.09. bis 17.09.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	KUMPIR - Folienkartoffel mit Sour Cream, Frühlingszwiebeln und Käse, dazu Krautsalat (M)	PASTA MISTA: Zweierlei Tortellini mit Pesto-Soße und Tomatensoße (A,M,N)	GEBRATENER KRÄUTERFISCH mit Ratatouillegemüse und Couscous (A,F)	2 HOT DOGS (Geflügelwürstchen im Brötchen zum Selbstbelegen) (A,H,K,M)	SPANISCHES KARTOFFEL-HACK-GULASCH (mit Paprika und grünen Bohnen), dazu Schmand und Brot (A,M)
Veggi-Menü	CHAMPIGNON-PFANNE mit Lauchzwiebeln in Rahm, dazu Röstkartoffeln (A,M)	PASTA MISTA: Zweierlei Tortellini mit Pesto-Soße und Tomatensoße (A,M,N)	FRÜHLINGSROLLE VEGGI mit hausgemachten Soßen (sweet-chili, süß-sauer), dazu Glasnudelsalat (A,D,S)	2 VEGGI HOT DOGS (Soja-Würstchen im Brötchen zum Selbstbelegen) (A,D,H,K,M)	PAPRIKA-GESCHNETZELTES mit Kokosmilch, Kräutern und parboiled Reis (vegan)
Salat	Täglich wechselnde Salate und Dressings zum Mittagessen				
Dessert	frisches Obst der Saison	Quarkspeise mit Apfelkompott (M)	frisches Obst der Saison	frisches Obst der Saison	2 MINI-BERLINER (A,E)



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