



# Gymnasium Rahlstedt

27.09. bis 01.10.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	BACKKARTOFFEL mit gebratenen Champignons, dazu Sour Cream und Salat-Mix (M)	RINDER-GESCHNETZELTES mit Prinzessbohnen und Vollkornreis	KAROTTEN-KÜRBIS-SUPPE mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Knobi-Brot (A,N,S)	FISH & CHIPS (Backfisch und dicke Fritten) mit Gurken-Remoulade (A,F,M)	FUSILLI Á LA VEGGI-BOLOGNESE (Sojahack) mit feinen Gemüswürfeln und Käse (A,D,M,S)
Veggi-Menü	GEMÜSE-PAELLA (würzige Reispfanne mit weißen Bohnen und mediterranem Gemüse)	SOJA-GESCHNETZELTES mit kleinen Gemüswürfeln, dazu Kräuterkartoffeln (D,K,M,S)	TOMATENSUPPE mit viel Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch), dazu Vollkornbrötchen (A,S)	VISH & CHIPS (veganer Backfisch und dicke Fritten) mit Gurken-Remoulade (A,M)	FUSILLI Á LA VEGGI-BOLOGNESE (Sojahack) mit feinen Gemüswürfeln und Käse (A,D,M,S)
Salat	Täglich wechselnde Salate und Dressings zum Mittagessen				
Dessert	frisches Obst der Saison	Eis (M,N)	frisches Obst der Saison	Milchshake (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 = 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