

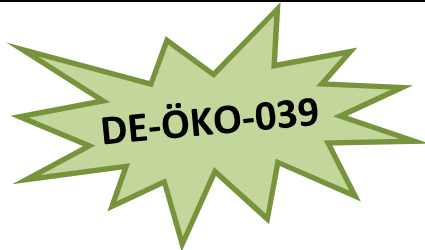


Gymnasium Rahlstedt

18.10. bis 22.10.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	PASTA mit THUNFISCH-TOMATENSOÛSE und frischen Kräutern (A,F,M)	PUTEN-FLEISCHKÄSE gebraten mit Soße, Spiegelei und Stampfkartoffeln* (A,K,O)	GESCHNETZELTES VOM RIND mit Mandel-Brokkoli und parboiled Reis* (N)	ALLGÄUER KÄSESPÄTZLE mit Möhren und Emmentaler Käse, dazu Röstzwiebeln (A,E,M)	PFANNKUCHEN "SATT" mit Apfelmus und Zimt-Zucker (A,E,M)
Veggi-Menü	PASTA* "PRIMAVERA" mit Tomaten, roten Zwiebeln, Frischkäse und vielen Kräutern (A,M)	GEBRATENE SEMMELKNÖDEL auf Kräuter-Rahmpilzen (A,E,M)	KÜRBIS-CURRY mit Lauchzwiebeln und Paprika, dazu Basmatireis	GNOCCHI-MÖHREN-PFANNE mit Zucchini und Pestosoße (A,E,M,S)	PFANNKUCHEN mit Mais-Bohnen-Füllung und Käse überbacken (A,E,M)
Auswahl am Buffet	siehe vor Ort	siehe vor Ort	siehe vor Ort	siehe vor Ort	siehe vor Ort
Salat	Täglich wechselnde Salate und Dressings zum Mittagessen				
Dessert	frisches Obst der Saison	Quark*-Creme mit Kirschen (M)	frisches Obst der Saison	frisches Obst der Saison	hausgemachter Obstsalat



*ALRAUNE IST BIO-ZERTIFIZIERT

Wir verwenden Kartoffeln und Äpfel, Langkornreis, Bulgur, Couscous, Nudeln (Penne, Spaghetti, Fusilli, Farfalle, Lasagne), Erbsen, Kuhmilch, Naturjoghurt und Speisequark in **Bio-Qualität!**



Allergene: A = Gluten, B = Krebstiere, C = Erdnüsse, D = Soja, E = Ei, F = Fisch, H = Sesam, K = Senf, M = Laktose/Milchweiß, 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