



Gymnasium Rahlstedt

25.10. bis 29.10.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	RÜHREI MIT KRÄUTERN, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln* (E,M)	PENNE* CARBONARA-STYLE mit geräucherter Pute, frischer Petersilie und Käse (A,M)	MC CHEESE zum Selbstbelegen (Käse, Gewürzgurke, rote Zwiebeln und Ruccola), dazu Cole Slaw und Pommes frites (A,E,H,M)	SPANISCHES KARTOFFEL*-HACK- GULASCH (mit Paprika und grünen Bohnen), dazu Schmand und Brot (A,M)	FISCH-NUGGETS mit fruchtiger Asia-Soße, dazu knackiges Gemüse und parboiled Reis* (A,D,E,F)
Veggi-Menü	KARTOFFEL*- ZUCCHINI-RÖSTI mit Sauerrahm und Käse überbacken (M)	KARTOFFEL*- AUFLAUF mit Kürbisgemüse und Petersiliensoße (M)	VEGGI MC CHEESE zum Selbstbelegen (Käse, Gewürzgurke, rote Zwiebeln und Ruccola), dazu Cole Slaw und Pommes frites (A,E,H,M)	TÜRKISCHE LINSENSUPPE mit Möhren, frischen Kräutern und Fladenbrot (A,H,S)	SPAGHETTI* mit Gemüsewürfeln, Tomatensoße und Käse (A,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	Müsli- Joghurt* (C,M,N)	2 MINI-BERLINER (A,E)	frisches Obst der Saison	frisches Obst der Saison

*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