



Gymnasium Rahlstedt

10.01. bis 14.01.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	PASTA MISTA: verschiedene Nudelsorten* , Gemüse-Auswahl und leckere Soßen (A,M,S)	WINTER-SUPPE: Kartoffel* -Bohnen- Eintopf mit Geflügelwürstchen, dazu Bauernbrot (AS)	PFANNKUCHEN MAL ANDERS (mit Spinat-Pilz-Füllung und Hirtenkäse) (A,E,M)	FISCHBURGER (gebratene Lachsstreifen mit Salat im Burger-Bun), dazu Curry-Remoulade und hausgemachte Kartoffelwedges* (A,F,H,M)	GEMÜSE-PAELLA (würzige Reis* -Pfanne mit Karotten, Tomaten und frischen Kräutern), dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Joghurt* -Dip (M,N)
Veggi-Menü	PASTA MISTA: verschiedene Nudelsorten* , Gemüse-Auswahl und leckere Soßen (A,M,S)	KARTOFFEL* - BROKKOLI-AUFLAUF mit Käse überbacken, dazu Kräutersoße (A,M)	GEMÜSE TIKKA MASALA: Blumenkohl, Zucchini und gelbe Möhre in Joghurt* -Curry-Marinade, dazu Couscous* (A,M)	MC MENSA VEGGI - Hamburger zum Selbstbelegen (mit eingelegten Gurken und Zwiebeln), dazu Kartoffelwedges* (A,H,M)	VEGANE BURRITOS mit Sojahack- Gemüsefüllung, dazu Kräuter- Sojannaise (A,D,S)
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	Schokoladenpudding mit Vanillepudding (M)	Mandarinen- Quark* (M)	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/Milcheiweiß, 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