



# Gymnasium Rahlstedt

17.01. bis 21.01.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	GNOCCHIS mit Tomatensoße, viel Gemüse und Reibekäse (E,M)	PUTENGULASCH mit Mandel-Brokkoli und <b>parboiled Reis*</b>	FISCHFILET (MSC) IM BACKTEIG mit Kräuter- <b>Quark*</b> -Dip und Gemüse- <b>Bulgur*</b> (A,F,K,M)	VOLLKORN- <b>SPAGHETTI*</b> mit würziger Käsesoße und Zucchiniwürfeln (A,M,S)	RÜHREI mit KRÄUTERN, dazu Rahmspinat und <b>Salzkartoffeln*</b> (E,M)
Veggi-Menü	<b>FUSILLI*</b> ALLA GENOVESE (mit Pesto und Hartkäse) (A,M,N)	GEMÜSERAGOUT (Möhren, Zucchini, Kohlrabi, Paprika), dazu Schmand und Vollkornreis (M)	KNUSPER-MILCHSCHNITZEL mit Kräuter- <b>Quark*</b> -Dip und Gemüse- <b>Bulgur*</b> (A,M)	VOLLKORN- <b>PENNE*</b> mit würziger Tomaten-Linsenbolognese und Käse (A,S)	SÄCHSISCHE <b>KARTOFFEL*</b> -SUPPE (mit Gemüse und Majoran), dazu Bauenbrot (A,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	Müsliriegel (A,C,M,N)	frisches Obst der Saison	Vanillejoghurt mit Knusperflakes (M)	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