



Gymnasium Rahlstedt

24.01. bis 28.01.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	GEMÜSE-NUGGETS mit süß-sauer Soße, knackigem Gemüse und parboiled Reis* (A,E,D)	PFANNKUCHEN "SATT" mit Apfelmus und Zimt-Zucker (A,E,M)	GEBRATENE SEELACHSSTREIFEN (MSC) mit Linsengemüse und Eierspätzle (A,E,F,K)	PASUL - ALBANISCHE BOHNENSUPPE mit Petersilie und Fladenbrot (A,S)	Keine Ausgabe Winterferientag
Veggi-Menü	PANIERTER FETAKÄSE mit Tzaziki und Tomaten- Reis* (A,E,M)	FELLAH KÖFTESI - türkische Bulgur* -Bällchen mit Tomatensoße und Naturjoghurt* (A,E,M)	FARFALLE ALLA EMILIANA (Schleifennudeln* mit Erbsen* -Rahmsoße) (A,M)	2 GEKOCHTE EIER mit Petersiliensoße, Möhrenwürfeln und Salzkartoffeln* (A,E,M)	Keine Ausgabe Winterferientag
Buffet	Weitere, abwechslungsreiche Gemüse- und Sättigungsbeilagen am warmen Buffet				
Salat	Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet				
Dessert	Müsli- Joghurt* (C,M,N)	frisches Obst der Saison	frisches Obst der Saison	Milchshake (M)	

*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