



Gymnasium Rahlstedt

31.01. bis 04.02.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	KUMPIR - Folienkartoffel* mit Sour Cream, Frühlingszwiebeln und Käse, dazu Krautsalat (M)	PIZZA-TAG: Pizzastücke unterschiedlich belegt mit Pute/Salami/Sucuk, Gemüse und Käse (A,M)	LASAGNE* BOLOGNESE (Rinderhackfleisch, Tomaten, Möhren) mit Käse überbacken (A,M,S)	GEMÜSESUPPE mit viel frischen Kräutern und Reis* , dazu Bauernbrot (A,S)	PANIERTER FISCHSPIEß mit Möhren- Erbсен* -Rahm und Kartoffel* -Püree (A,E,F,M)
Veggi-Menü	KUMPIR - Folienkartoffel* mit Sour Cream, Frühlingszwiebeln und Käse, dazu Krautsalat (M)	PIZZA-TAG: Pizzastücke unterschiedlich belegt mit Mais, Paprika, Pesto, Pilzen und Käse (A,M)	BRATCHAMPIGNONS mit Gnocchis und Knoblauchdip (E,M)	VOLLKORN-FUSILLI* mit Spinat- Rahmsoße und Tomatenwürfel (A,M)	GEGRILLTER SPIEß AUS FETA, KARTOFFEL* und GEMÜSE mit Joghurt* -Dip, dazu Kräuterbrot (A,M)
Buffet	Weitere, abwechslungsreiche Gemüse- und Sättigungsbeilagen am warmen Buffet				
Salat	Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet				
Dessert	frisches Obst der Saison	Eis (M,N)	frisches Obst der Saison	Wackelpudding mit Vanillesoße (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