



Gymnasium Rahlstedt

07.02. bis 11.02.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	GEMÜSEFRIKADELLE mit Radieschen-Kräuter- Quark* und Kartoffelspalten* (A,E,M)	PUTENGYROS mit Zwiebeln, dazu Tzaziki, Krautsalat und Kräuter- Reis* (M)	SPAGHETTI* MIT LACHS-TOMATEN-SAHNESOÙE und frischen Kräutern (A,F,M)	MINISTRONE - italienische Suppe mit mediterranem Gemüse und Reis* , dazu Ciabattabrot (A,S)	PENNE* ALL'ARRABIATA (Vollkornnudeln in pikanter TomatensoÙe) (A,S)
Veggi-Menü	PAK CHOI-GEMÜSEPFFANNE mit SojasoÙe und Basmatireis (A,D,M)	SOJAGYROS mit Zwiebeln, dazu Tzaziki, Krautsalat und Tomaten- Reis* (D,M)	SPAGHETTI* Á LA VEGGI-BOLOGNESE (Sojahack) mit Gemüsewürfeln und Käse (A,D,M,S)	MILCHSCHNITZEL mit BRATENSOÙE VEGGI, Brokkoli und Salzkartoffeln* (A,E,M)	SCHNUPFNUDEL-PFFANNE mit Paprika und grünen Bohnen in KräutersoÙe (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	frisches Obst der Saison	2 MINI-BERLINER (A,E)	frisches Obst der Saison	Joghurt* mit Kirschen (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/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