



Gymnasium Rahlstedt

14.02. bis 18.02.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	FISCHSTÄBCHEN auf Rahmspinat mit Salzkartoffeln* (A,F,M)	MILCHREIS SATT mit heißer Kirschoße und Zimt-Zucker (M)	FRIKADELLE VOM RIND mit Paprika-Mais-Gemüse und Ofenkartoffel* , dazu Sour Cream (M,S)	PASTA MISTA: Gabelspaghetti mit Zucchini-Kurmukasoße und bunte Fusilli mit rotem Tomaten-Pesto und Rucola, dazu Parmesan (A,M)	PUTEN-GESCHNETZELTES mit Wurzelgemüse und parboiled Reis* (S)
Veggi-Menü	KNUSPERSTICKS (Gemüse-Käse-Stäbchen) mit Rahmspinat und Salzkartoffeln* (A,E,M,S)	KARTOFFELPUFFER WÜRZIG & Süß (mit Hirtenkäse, warmer Tomatensalsa und Apfelmus) (A,M)	TOFU-GEMÜSE-FRIKADELLE mit Möhren-Kohlrabi-Rahm und Salzkartoffeln* (D,E,M)		DUNKLES SOJA-GESCHNETZELTES mit Möhren und Kohlrabi, dazu Kartoffel*-Püree (D,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	Fruchteis	frisches Obst der Saison	Zitronen-Minze- Quark* (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