



# Gymnasium Rahlstedt

21.02. bis 25.02.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	TOMATENSUPPE mit Gemüsewürfeln und <b>parboiled Reis*</b> (S)	RINDERGULASCH mit Paprika und Möhren, dazu Kräuter-Spätzle (A,E,M)	GEMÜSE TIKKA MASALA: Blumenkohl, Zucchini und gelbe Möhren in <b>Joghurt*</b> -Curry-Marinade, dazu <b>Couscous*</b> (A,M)	GEBRATENES SEELACHSFILET mit leichter Senfsoße, Brokkoli und <b>Röstkartoffeln*</b> (A,F,K,M)	PASTA MISTA: verschiedene <b>Nudelsorten*</b> , Gemüse-Auswahl und leckere Soßen (A,M,S)
Veggi-Menü	<b>REIS*-</b> GEMÜSEPFFANNE (mit frischem Gemüse der Saison), dazu Kräuter- <b>Quark*</b> (M)	GULASCH VEGGI (aus Soja) mit grünen Bohnen und <b>Salzkartoffeln*</b> (D,S)	INDSICHES DAL aus roten Linsen mit <b>Joghurt*</b> -Dip und Basmatireis (M,S)	Hausgemachter <b>Apfel*</b> -Strudel aus Blätterteig mit Mandeln und Vanillesoße (A,M,N)	PASTA MISTA: verschiedene <b>Nudelsorten*</b> , Gemüse-Auswahl und leckere Soßen (A,M,S)
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	Schokoladenpudding mit Vanillesoße (A,M,N)	frisches Obst der Saison	Stracciatella- <b>Joghurt*</b> (M,N)

## \*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/Milchprotein, 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