



Gymnasium Rahlstedt

28.02. bis 04.03.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	GEMÜSE-NUGGETS mit süß-saurer Soße, knackigem Gemüse und parboiled Reis* (A,E,D)	PASTA* Á LA CARBONARA mit geräucherter Pute, frischer Petersilie und Käse (A,M)	FISCHFRIKADELLE mit Kräuterdip, dazu Butter- Erbsen* und Kartoffel* -Püree (A,F,M)	CHILI SIN CARNE (Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Sauerrahm, dazu parboiled Reis* und Fladenbrot (A,H,S)	GEFLÜGEL-KÖTTBULLAR mit Rahmsoße und Preiselbeeren, dazu Salzkartoffeln* (M,S)
Veggi-Menü	SPANISCHE TORTILLA (Kartoffel* -Eiomelett mit Paprika, Zucchini und roten Zwiebeln) (E)	PASTA* Á LA VEGGI-CARBONARA mit Räuchertofu, frischer Petersilie und Käse (A,D,M)	GRILLGEMÜSE-BRATLING (aus Kidneybohnen, Zucchini und Paprika) mit Tomatensugo und Gemüse-Ebly	VOLLKORN-FUSILLI* mit Spinat-Gorgonzolasoße (A,M)	VEGGI HACKBÄLLCHEN (Sojahack) mit Paprikasoße und parboiled Reis* (A,E,D)
Buffet	Weitere, abwechslungsreiche Gemüse- und Sättigungsbeilagen am warmen Buffet				
Salat	Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet				
Dessert	frisches Obst der Saison	Milchshake (M)	frisches Obst der Saison	Obstsalat der Saison mit Joghurt* (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