



Gymnasium Rahlstedt

21.03. bis 25.03.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	FARFALLE* ALLA EMILIANA: Schleifennudeln mit Erbsen* -Rahmsoße (A,M)	PUTEN-CURRYWURST mit hausgemachter Currysoße und Röstkartoffeln* (A,C,D,N,S)	HÄHNCHEN-KEBAB im Fladenbrot (mit Tomate, Gurke, Salat und Joghurt* -Soße) (A,H,M)	REIS* -PFANNE MIT SOJAHACK UND GEMÜSE (Paprika, Zucchini, Mais, Bohnen, Möhren), dazu Sour Cream (D,M,S)	GEBRATENES FISCHFILET (MSC) mit leichter Remouladensoße, Blumenkohl und kleinen Pellkartoffeln* (A,E,F,M)
Veggi-Menü	TORTELLINI (Käse) mit Basilikum und fruchtiger Tomatensoße (A,M,S)	CURRYWURST VEGGI mit hausgemachter Currysoße und Röstkartoffeln* (A,C,D,E,N,M,S)	FALAFEL IM PITABROT (mit Tomate, Gurke, Krautsalat und Knoblauchsoße), dazu Kartoffelspalten* und Joghurt* -Dip (A,E,H,M,N)	NUDEL* -GEMÜSE-PFANNE (Paprika, Champignons, Tomate, Romanesco) mit Basilikumsoße und Parmesan (A,M)	VEGANER BACKFISCH mit leichter Remouladensoße, Brokkoli und Salzkartoffeln* (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	Joghurt* mit Kirschen (M,N)	frisches Obst der Saison	Müsliriegel (A,C,M,N)	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