



Gymnasium Rahlstedt

28.03. bis 01.04.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	TOMATENSUPPE mit buntem Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch), dazu Gabelspaghetti (A,S)	PUTENSCHNITZEL "WIENER ART" mit Zitrone und Kartoffel* -Salat (A,E,M)	KNUSPRIGER BACKFISCH mit Tzaziki, Butter- Erbsen* und gelbem Reis* (A,E,M)	KLEINE KARTOFFELN* und buntes Gemüse aus dem Ofen, dazu Kräuter- Quark* und Vollkornbaguette (A,M)	SPAGHETTI* Á LA BOLOGNESE (Rindfleisch) mit Gemüsewürfeln und Käse (A,M,S)
Veggi-Menü	BUNTE GNOCCHIS (Kartoffelnudeln) mit Bärlauch-Tomaten-Pesto und Parmesan (E,M)	MILCHSCHNITZEL mit Kräuter- Quark* und Gemüse- Bulgur* (A,E,M)	KRÄUTER- KARTOFFEL* -FRIKADELLE mit Zucchini-Möhren-Nudeln (A,E,M)	FLAMMKUCHEN VEGGI nach Elsässer Art (mit Räuchertofu, roten Zwiebeln und Paprika) (A,D,M)	SPAGHETTI* Á LA VEGGI-BOLOGNESE (Sojahack) mit Gemüsewürfeln und Käse (A,D,M,S)
Buffet	Weitere, abwechslungsreiche Gemüse- und Sättigungsbeilagen am warmen Buffet				
Salat	Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet				
Dessert	Eis (M,N)	frisches Obst der Saison	Schokoladenpudding mit Vanillesoße (A,M,N)	frisches Obst der Saison	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