



Gymnasium Rahlstedt

04.04. bis 08.04.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	2 HOT DOGS (Geflügel-Wienerwürstchen) zum Selbstbelegen mit verschiedenen Beilagen (A,K,M)	HAUSGEMACHTE KARTOFFEL*-RÖSTI mit Kräuterdip, dazu mediterranes Gemüse (Zucchini, Paprika, Zwiebeln) (M)	VOLLKORN-NUDEL*-AUFLAUF mit Blumenkohl und Tomaten-Basilikum-Soße (A,M)	HÜHNERFRIKASSEE mit Möhren, Erbsen* und Champignons, dazu parboiled Reis* (A,M,S)	GEBRATENES SEELACHSFILET mit Rahmspinat und Salzkartoffeln* (A,M)
Veggi-Menü	2 VEGGI HOT DOGS (Soja-Wurstchen) zum Selbstbelegen mit verschiedenen Beilagen (A,D,K,M)	PASTA* mit Kirschtomaten und Rucola-Ricotta-Pesto (A,M)	GEBRATENE SEMMELKNÖDEL auf Kräuter-Rahmpilzen (A,E,M)	GEMÜSEFRIKASSEE mit Kohlrabi, Erbsen*, gelben und roten Möhren, dazu parboiled Reis* (A,M,S)	RÜHREI MIT KRÄUTERN, dazu Rahmspinat und Kartoffel*-Püree (E,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	Naturjoghurt* mit Honig und Walnüssen (M,N)	frisches Obst der Saison	hausgemachte Beeren-Milch* (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