



# Gymnasium Rahlstedt

11.04. bis 15.04.2022



|            | Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag                 |
|------------|--|---|---|--|-------------------------|
| Fit-Menü   | HAUSGEMACHTE KRÄUTER-KARTOFFELN* mit Sour Cream und gegrillten Möhrenspalten, dazu Knoblauchbaguette (A,M) | PASTA MISTA: VOLLKORN-NUDEL*-BÜFFET mit verschiedenen Soßen (A,M) | RINDERGULASCH mit Paprika und Möhren, dazu Vollkornreis (S)                             | FISCHSTÄBCHEN mit Gurkenremoulade, Brokkoli und Kartoffel*-Püree (A,E,M) | Keine Ausgabe<br>Ostern |
| Veggi-Menü | BLUMENKOHL-KÄSE-TALER mit Rahm-Lauchgemüse und Salzkartoffeln* (A,E,M)                                     | PASTA MISTA: VOLLKORN-NUDEL*-BÜFFET mit verschiedenen Soßen (A,M) | KARTOFFEL*-SOJA-GULASCH VEGGI (mit Paprika und Möhren), dazu Schmand und Brot (A,D,M,S) | QUINOA-BÄRLAUCH-FRIKADELLEN mit Guacamole und Gemüse-Reis* (S)           | Keine Ausgabe<br>Ostern |
| Buffet     | Weitere, abwechslungsreiche Gemüse- und Sättigungsbeilagen am warmen Buffet                                |   |   |  |                         |
| Salat      | Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet                                 |   |   |  |                         |
| Dessert    | frisches Obst der Saison   | Stracciatella-Joghurt* (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/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