



# Gymnasium Rahlstedt

25.04. bis 29.04.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	GEFLÜGEL-FRIKADELLE mit Paprikasoße und <b>Kartoffel*</b> -Stampf (A,E,K,M)	PASTA MISTA: verschiedene <b>Nudelsorten*</b> , Gemüse-Auswahl und leckere Soßen (A,M,S)	CHILI CON CARNE (Rindfleisch, Mais, Kidneybohnen, Möhren, Tomaten) mit saurer Sahne und Fladenbrot (A,H,M,S)	GEBRATENES FISCHFILET mit leichter Senfsoße, Blumenkohl und <b>Salzkartoffeln*</b> (F,K,M)	GEMÜSEPFANNE ASIA-STYLE mit Kurkuma- <b>Reis*</b> (D)
Veggi-Menü	<b>KARTOFFEL*</b> -FRIKADELLE mit Zucchini-Möhren- <b>Couscous*</b> , dazu <b>Joghurt*</b> -Dip (A,E,M)	PASTA MISTA: verschiedene <b>Nudelsorten*</b> , Gemüse-Auswahl und leckere Soßen (A,M,S)	CHILI SIN CARNE (Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Sauerrahm und <b>parboiled Reis*</b> (M,S)	KRÄUTER-GNOCCHIS mit Ratatouillegemüse (Zucchini, Tomate, Aubergine) (E)	WESTERNPFANNE VEGGI (Möhre, Paprika, Mais und Bohnen), dazu Tzaziki und kleine <b>Salzkartoffeln*</b> (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	Eis (M,N)	frisches Obst der Saison	Zitronen-Minze- <b>Quark*</b> (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/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