



Gymnasium Rahlstedt

02.05. bis 06.05.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	FISCHFRIKADELLE MIT KRÄUTERDIP, dazu Butter-Erbсен* und Kartoffel*-Püree (A,F,M)	HÄHNCHEN-PAELLA (würzige Reis*-Pfanne mit Geflügelstreifen und mediterranem Gemüse)	VOLLKORN-SPAGHETTI* mit würziger Käsesoße und Zucchiniwürfeln (A,M,S)	RÜHREI mit KRÄUTERN, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln* (E,M)	ZÜRICHER PUTEN-GESCHNETZELTES mit frischen Champignons und Vollkornreis (K,M,S)
Veggi-Menü	Hausgemachte GEMÜSEFRIKADELLE aus Möhren, Kohlrabi und Sellerie, dazu Tomatensalsa und Nudel*-Salat (A,E,K)	GEMÜSE-KARTOFFEL*-PFANNE (Karotten, Brokkoli, Paprika und Champignons) mit Quark*-Dip (M)	KARTOFFEL*-PUFFER mit Apfelmus (A,E)	VEGANE BURRITOS mit Sojahack-Gemüsefüllung, dazu Kräuter-Sojannaise (A,D,S)	VEGGI SOJA-GEMÜSERAGOUT (Kohlrabi, Möhre, Zucchini und Paprika) mit Vollkornnudeln* (A,D,M,S)
Buffet	Weitere, abwechslungsreiche Gemüse- und Sättigungsbeilagen am warmen Buffet				
Salat	Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet				
Dessert	frisches Obst der Saison	Schokoladenpudding mit Vanillesoße (A,M,N)	Kiwi	Vanillejoghurt mit Knusperflakes (A,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/Milcheiweiß, 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