



Gymnasium Rahlstedt

02.05. bis 06.05.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	KLEINE OFEN-KARTOFFELN* mit Radieschen-Quark* und Champignon-Mais-Gemüse, dazu Kräuterbaguette (M)	PASTA* mit THUNFISCH-TOMATENSOÛE und frischen Kräutern (A,F,M)	MILCHSCHNITZEL mit Brokkoli und Kartoffel*-Püree (A,E,M)	CHOP SUEY (gebratenes Hähnchenfleisch, Sprossen, Brokkoli, Möhren, frischer Ingwer) mit Basmatireis (H,D)	FARFALLE ALLA EMILIANA (Schleifennudeln* mit Erbsen*-Rahmsoße) (A,M)
Veggi-Menü	COUSCOUS*-BRATLING mit Tzaziki und Tomaten-Reis* (A,E,M,N)	FUSILLI* mit würziger Gemüse-Linsenbolognese und Käse (A,M,S)	FRUCHTIGES KOKOSCURRY (Brokkoli, Paprika, Zucchini und Möhren) mit Basmatireis (H,S)	ASIA BOX - Bratnudeln mit frischem Gemüse und Sojasprossen (A,D,H,S)	ALBONDIGAS VEGGI (Sojahackbällchen) in Tomatensoße, dazu spanische Runzelkartoffeln* (A,D,E)
Buffet	Weitere, abwechslungsreiche Gemüse- und Sättigungsbeilagen am warmen Buffet				
Salat	Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet				
Dessert	frisches Obst der Saison	2 MINI-BERLINER (A,E)	frisches Obst der Saison	Quark*-Creme mit Kirschen (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