



Gymnasium Rahlstedt

30.05. bis 03.06.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	KLEINE PELLKARTOFFELN* mit Sour Cream, dazu Brokkoli-Blumenkohlgemüse (M)	TORTELLINI (Käse) mit Basilikum und fruchtiger Tomatensoße (A,M,S)	PUTENGYROS mit Zwiebeln, dazu Tzaziki, Krautsalat und Kräuter-Reis* (M)	GNOCCHI-PAPRIKA-PFANNE mit Pestosoße (A,E,M,S)	GEBRATENER KRÄUTERFISCH mit Spargel in Rahm und Vollkornreis (A,F,M)
Veggi-Menü	ALLGÄUER KÄSESPÄTZLE mit Möhren und Emmentaler Käse, dazu Röstzwiebeln (A,E,M)	PFANNENGEMÜSE (Zucchini, Paprika, Kohlrabi) mit Grillkäsewürfeln und Bulgur* (A,M)	SOJA-ZWIEBEL-FLEISCH "GYROS" mit Tzaziki, Krautsalat und Tomaten-Reis* (D,M)	BUNTE PENNE mit frischen Lauchzwiebeln und Tomatensahnesoße (A,M)	KNUSPRIGER ZUCCHINI-MÖHREN-BRATLING, dazu Erbsen*-Mais-Gemüse und Kartoffel*-Stampf (A,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	frisches Obst der Saison	Erdbeer-Quark* (M)	frisches Obst der Saison	Eis (M,N)

*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