



Gymnasium Rahlstedt

15.08. bis 19.08.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Sommerferien 2022			PASTA* Á LA CARBONARA-STYLE mit geräucherter Pute, frischer Petersilie und Käse (A,L)	RÜHREI MIT KRÄUTERN, dazu RAHMSPINAT und Kartoffel*-Stampf (E,M)
Veggi-Menü				PASTA* Á LA VEGGI CARBONARA mit Räuchertofu, frischer Petersilie und Käse (A,D,L)	GEMÜSE TIKKA MASALA: Blumenkohl, Zucchini und gelbe Möhre in Joghurt-Curry-Marinade, dazu Couscous* (A,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



***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/Milchweiß, 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