



# Gymnasium Rahlstedt

22.08. bis 26.08.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	RATATOUILLE (Gemüse in würziger Tomatensoße), dazu <b>Bulgur*</b> und Käse (A,M)	HÜHNERFRIKASSEE mit Karotten, <b>Erbsen*</b> und Champignons auf <b>Salzkartoffeln*</b> (M,S)	PASTA MISTA: <b>verschiedene Nudelsorten</b> , Gemüse-Auswahl und leckere Soßen (A,M,S)	REIS- GEMÜSEPFANNE (mit frischem Gemüse der Saison), dazu Kräuter- <b>Quark*</b> (M)	GEBRATENES SEELACHSFILET mit Kräutersoße, grünen Bohnen, dazu Stampf- <b>Kartoffeln*</b> (A,F,M)
Veggi-Menü	SPÄTZLEPFANNE mit Tomaten, roten Zwiebeln, Pesto und Parmesan (A,E,M)	GEMÜSERAGOUT (Möhren, Zucchini, Kohlrabi, Paprika), dazu Schmand und Vollkornreis (M)	PASTA MISTA: <b>verschiedene Nudelsorten</b> , Gemüse-Auswahl und leckere Soßen (A,M,S)	INDISCHES DAL aus roten Linsen mit <b>Joghurt*</b> -Dip und Basmatireis (M,S)	2 Eier in leichter Senfsoße mit <b>Erbsen*</b> - Möhren-Mix und <b>Salzkartoffeln*</b> (E,K,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	Wackelpudding mit Vanillesoße (M)	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