Gymnasium Rahlstedt

01.04. bis 05.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Keine Ausgabe Ostermontag	Kleine Pellkartoffeln* mit Sour Cream, dazu Brokkoli-Blumenkohlgemüse (M)	LASAGNE* BOLOGNESE (Rinderhackfleisch, Tomaten, Möhren) mit Käse überbacken (A,M,S)	MILCH*-REIS "satt" mit heißer Kirschsoße und Zimt-Zucker (M)	PANIERTER FISCHSPIEß mit Mais-Paprika-Gemüse, dazu Kräuterdip und Kartoffelwedges* (A,E,F,M)
Veggi-Menü	Keine Ausgabe Ostermontag	REIS*-PFANNE mit Sojastreifen, Zucchini, Paprika und Champignons, dazu Kräuterdip (D,M)	LASAGNE* VEGGI-BOLOGNESE (aus frischem Gemüse der Saison und Sojahack) mit Käse überbacken (A,M,S)	VEGANER GRIEßAUFLAUF mit hausgemachtem Kirsch-Quittenkompott und Vanillesoße (A)	VISH & CHIPS (Veggi-Fischfilet und Fritten) mit Gurkenremoulade und Gemüse der Saison (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	frisches Obst der Saison	Joghurt* mit Heidelbeeren (M)

DE-ÖKO-039

***ALRAUNE IST BIO-ZERTIFIZIERT**

Wir verwenden Kartoffeln und Äpfel, parboiled Langkornreis, Bulgur, Couscous, Nudeln (Penne, Spaghetti, Fusilli, Farfalle, Lasagne), Erbsen, Kuhmilch, Naturjoghurt und Speisequark in **Bio-Qualität!**

gluten- und laktosefreie Produkte sind konventionell hergestellt

Allergene: A = Gluten, B = Krebstiere, C = Erdnüsse, D = Soja, E = Ei, F = Fisch, H = Sesam, K = Senf, M = Laktose/Milcheiweiß, N = Schalenfrüchte, O = Sulfit/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