



Gymnasium Rahlstedt

19.11. bis 23.11.2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	PASTA MISTA - vegetarisches Nudelbuffet mit zweierlei Soßen (V) (A,M,S)	Fruchtiges Putencurry mit Sesam-Möhren und Basmatireis (parboiled) (G) (D,H,M)	Knusprige Fischstäbchen auf Rahmspinat mit Salzkartoffeln (F) (A,M)	KARTOFFEL-BÜFFET: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Kartoffelgulasch, - aufläufe und gefüllte Kartoffeln) (V) (M,S)	LAHMACUN - türkische Pizza mit Hackfleisch zum Selbstbelegen (mit Blattsalat, Tomate, Gurke und Tzaziki) (R) (A,M)
Menü Schwein		Züricher Geschnetzeltes vom Schwein mit frischen Champignons und Spätzle (A,M,E)			
Veggi- Menü	PASTA MISTA - vegetarisches Nudelbuffet mit zweierlei Soßen (V) (A,M,S)	Fruchtiges Kokos- Möhren-Brokkoli-Curry mit Basmatireis (parboiled) (V) (H,S)	Champignonpfanne mit Lauchzwiebeln, Petersilienrahm und Salzkartoffeln (V) (A,M)	KARTOFFEL-BÜFFET: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Kartoffelgulasch, - aufläufe und gefüllte Kartoffeln) (V) (M,S)	LAHMACUN VEGGI - türkische Pizza mit Sojahack zum Selbstbelegen (mit Eisbergsalat, Tomate, Zwiebeln, Rotkraut und Tzaziki) (V) (A,D,M)
Beilagen vom Tresen	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung
Nach- tisch	Schnittobst der Saison	Mango-Lassi (Joghurtdrink) (V) (M)	Schnittobst der Saison	Stracciatellajoghurt (V) (M,N)	Schnittobst der Saison
Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbuffet					

Fit-Menü = Wochenplan für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Zubereitungshinweise: G = Geflügel R = Rind L = Lamm/Schaf F = Fisch V = vegetarisch

Allergene: A = glutenhaltiges Getreide B = Krebstiere C = Erdnüsse D = Soja E = Eier F = Fisch H = Sesam K = Senf
M = Milch (Laktose) N = Schalenfrüchte (Nüsse) O = Sulfid/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern