



# Gymnasium Rahlstedt

26.11. bis 30.11.2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Keine Ausgabe  Ganztagskonferenz	Wurstgulasch mit Paprika und bunten Spirellinudeln (G) (A)	SUPPEN-BÜFFET: Kartoffel-Erbseneintopf mit Vollkornbrötchen, Karotten-Orangensuppe und Brokkolicremesuppe mit Kräutercroutons (V) (S)	ASIA-BÜFFET: Chops Suey mit Rindfleisch, Bami Goreng mit Hähnchenbruststreifen (R,G) (A,C,D,H,N,S)	Gedünsteter Seelachs (MSC) mit Kräutersoße, Brokkoli und Salzkartoffeln (F) (A,M)
Menü Schwein		Schnitzel vom Schwein mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln (A,M)			
Veggi-Menü		Süßkartoffelgratin mit Sesam-Möhren und Kokossoße (V) (H,M)	SUPPEN-BÜFFET: Kartoffel-Erbseneintopf mit Vollkornbrötchen, Karotten-Orangensuppe und Brokkolicremesuppe mit Kräutercroutons (V) (S)	ASIA-BÜFFET VEGGI: Bratnudeln, vegetarisches Nasi Goreng, Wok-Gemüse, Spring-Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Valess-Milchschnitzel auf Tomaten-Paprikaragout, dazu Salzkartoffeln (V) (A,E,M)
Beilagen vom Tresen		Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung
Nach-tisch		2 Mini-Berliner (V) (A,E)	Schnittobst der Saison	asiatischer Mandelpudding mit Mangosoße (V) (M,N)	Schnittobst der Saison
<b>Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbuffet</b>					

**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