



Gymnasium Rahlstedt

12.11. bis 16.11.2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Gefüllte Tortellini (Spinat-Frischkäse) mit fruchtiger Tomatensoße und Reibekäse (V) (A,M,S)	Puten-Zwiebel-Fleisch "Gyros" mit Tzaziki, grünen Bohnen und Würzreis (G) (M)	Gedünsteter Seelachs (MSC) mit Kräutersoße, Brokkoli und Salzkartoffeln (F) (A,M)	Projekttag	Hausgemachte PIZZA MARGHERITA (mit 30% Vollkornmehl) (V) (A,M)
Menü Schwein		1/2 Schweinshaxe mit knackigem Krautsalat und Laugenstange (K,A)			
Veggi-Menü	Gefüllte Zucchini mit Tomaten-Basilikum-Bulgur und Minz-Dip (V) (A,M)	Ungarische Soljanka VEGGI (mit Paprika, Gewürzgurke und Zwiebeln), dazu Sauerrahm und Mehrkornbrötchen (V) (A,M)	Vollkornnudelauflauf mit Kürbis-Gemüse und Tomaten-Basilikumsoße (V) (A,E,M)	keine Essensausgabe	Hausgemachte PIZZA MARGHERITA (mit 30% Vollkornmehl) (V) (A,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	Schnittobst der Saison	Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen (V) (M,N)	Schnittobst der Saison		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
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin