



Gymnasium Rahlstedt

03.12. bis 07.12.2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Puten-Rahmgeschnetzeltes mit Wurzelgemüse und Eierspätzle (G) (A,E,M,S)	Vollkorn-Penne all'arrabiata mit Reibekäse (V) (A,M)	FISCH-BÜFFET: verschiedene Fischfilets mit Dillsoße, Senfsoße und Rahmspinat, dazu Kartoffelvariationen (F) (A,K,M)	AFRIKA-BÜFFET: Bobotie (Hackfleischsoße mit Pfirsich und Curry), Mafé (Hähnchengulasch aus Senegal) mit Reis (R,G) (C,M,N,S)	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Käse überbacken, dazu Kräutersoße (V) (A,E,M)
Menü Schwein	Züricher Geschnetzeltes vom Schwein mit frischen Champignons und Spätzle (M,A,E)				
Veggi-Menü	Vegetarischer Flammkuchen mit Lauch, Paprika und Champignons (V) (A,M)	Grillkäse mit Tzaziki, Schnittbohnen und Tomatenreis (parboiled) (V) (A,M,S)	Minestrone mit frischem Gemüse, dazu kleine Nudeln (V) (A,S)	AFRIKA-BÜFFET VEGGI: Zaalouk (marokkanische Auberginen-Zucchini-Pfanne) und vegetarisches Mafé (Gemüsepfanne aus Senegal) mit Couscous (V) (A,C,N,S)	Kohlroulade VEGGI (Reis-Sojafüllung) mit Wurzelgemüse und Zwiebelsoße, dazu Salzkartoffeln (V) (E,K,M,S)
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	Stracciatellajoghurt (V) (M,N)	Schnittobst der Saison	Erdbeerpudding mit Vanillesoße (V) (A,E,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