



Gymnasium Rahlstedt

10.12. bis 14.12.2018



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|--|---|---|
| Fit-Menü | Spirelli á la bolognese (Rindfleisch) mit feinen Gemüsewürfeln und Reibekäse (R) (A,M,S) | Winterliche Gemüsesuppe (Schwarzwurzel, Möhre, Lauch) mit parboiled Reis, dazu Vollkornbrot (V) (A,S) | Gebratener Wildlachs mit Zitronen-Dill-Soße, Karotten-Zucchini-Gemüse und Salzkartoffeln (F) (A) | Putengulasch mit Rotkohl und Kartoffelkloß (G) | Karotten-Spitzkohl-Risotto (V) (M,S) |
| Menü Schwein | | | | Frikadelle vom Schwein mit grünen Bohnen und Bratkartoffeln mit Speck (Schwein) (A,E) | |
| Veggi-Menü | Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (V) (E,M) | Buntes Ragout (aus Kidneybohnen, weißen Bohnen, Kichererbsen, Mais, Tomaten und Frischkäse), dazu Petersiliencouscous (V) (A,M) | Gebratene Schupfnudeln mit Hokkaido-Kürbisrahm und Majoran (V) (A,E,M) | Spinatknödel mit Champignonrahm und frischem Salbei (V) (A,E,M) | Steckrübengratin mit Thymian-Walnuss-Kruste (V) (A,M,N) |
| 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 | Quarkcreme mit Gewürz-Spekulatius (V) (A,D,E,M,N) | Schnittobst der Saison | Pfannkuchen mit Nussnougatcreme (V) (A,E,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