



# Gymnasium Rahlstedt

17.12. bis 21.12.2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	FISH & CHIPS mit Remoulade, Kräuterquark und American Dip, dazu Gurken- und Krautsalat (F) (A,M)	WEIHNACHTSMENÜ: Gebratene Hähnchenbrust mit Orangen-Zimtsoße und Mandel-Brokkoligemüse, dazu Kartoffelkloß (G) (A,N,S)	Keine Ausgabe Letzter Schultag	Keine Ausgabe Weihnachtsferien	Keine Ausgabe Weihnachtsferien
Veggi-Menü	Gratinierter Rosenkohl mit Preiselbeerdip, dazu kleine Pellkartoffeln (V) (M)	WEIHNACHTSMENÜ VEGGI: Spaghetti-Gemüse-Muffin mit Würzsoße und Honig-Nüssen (V) (A,E,M,N,S)			
Beilagen vom Tresen	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung			
Nach-tisch	Müsliriegel (V) (A,C,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 = Sulfit/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