



Gymnasium Rahlstedt

07.01. bis 13.01.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	2 HOT DOGS (Geflügel-Wienerwürstchen) zum Selbstbelegen (G) (A,M)	KNÖDEL & KLÖBCHEN - vegetarisches Büffet mit Semmelknödeln und Kartoffelklößchen, dazu Wirsinggemüse und Champignonrahm (V) (A,M)	Ungarische Soljanka (mit Paprika, Gewürzgurke, Zwiebeln und Rindfleisch), dazu Sauerrahm und Mehrkornbrötchen (R) (A)	Ofen-Seelachs mit Thymian, Olivenöl und Limette, dazu Quarkdip und Tomatenreis (Vollkorn) (F) (M)	2 Eier in leichter Senfsoße mit Möhren-Erbesen-Mix, dazu Salzkartoffeln (V) (M,A,K)
Menü Schwein	2 HOT DOGS (Wienerwürstchen vom Schwein) zum Selbstbelegen (S) (A,M)				
Veggi-Menü	2 HOT DOGS VEGGI (Soja-Würstchen) zum Selbstbelegen (V) (A,M,D)	KNÖDEL & KLÖBCHEN - vegetarisches Büffet mit Semmelknödeln und Kartoffelklößchen, dazu Wirsinggemüse und Champignonrahm (V) (A,M)	Thailändischer Eintopf (mit Kokosmilch, Zuckererbsen und Bambusstreifen) mit parboiled Basmatireis (V) (M)	TORTILLA ESPAÑOLA (spanisches Kartoffel-Eieromelett) mit Tomatensalsa (V) (E,M)	Gnocchis (Kartoffelnudeln) mit Brokkoli und Käsesoße (V) (M,A)
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	Wackelpudding mit Vanillesoße (M)	Schnittobst der Saison	Apfelkompott mit Vanillesoße (A)	Schnittobst der Saison
Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbüffet					

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