



Gymnasium Rahlstedt

14.01. bis 18.01.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Puten-Rahmgulasch mit Brokkoli und Salzkartoffeln (G) (M,S)	PASTA MISTA - vegetarisches VOLLKORN-Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	BAYRISCHE SCHMANKERL - Bratwürstel & Leberkäs, fränkisches Sauerkraut, Salzkartoffeln, süßer Senf und Laugen-Mix (G) (A,K,O)	Gebratenes Fischfilet mit leichter Remouladensoße und hausgemachten Kartoffelspalten (F) (A,M)	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (V) (E,M)
Menü Schwein	Elsässer Flammkuchen mit Sauerrahm, Frühlingslauch und Schinkenwürfel (Schwein) (A,M)				
Veggi-Menü	Schupfnudel-Wirsing-Gratin mit Petersiliensoße (V) (A,K,M,S)	PASTA MISTA - vegetarisches VOLLKORN-Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	VEGGI SCHMANKERL - bayrisches Kartoffelgröstel (Bratkartoffeln), Radieschen-Quark & vegetarisches Bratwurst (V) (A,E,M)	Gefüllte Paprika (Vollkornreis und Feta) mit Bohnenragout (aus dicken, weißen Bohnen, Tomaten und Kräutern) (V) (M)	Grillkäse mit Tzaziki, Schnittbohnen und Tomatenreis (parboiled) (V) (A,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	Himbeerquark (V) (M)	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 = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere