



Gymnasium Rahlstedt

21.01. bis 25.01.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Tortellini mit Brokkoligemüse und Lauch-Käsesoße (V) (A,M)	Rinderfrikadelle mit Bratensoße, Möhrengemüse und Salzkartoffeln (R) (A,E,S)	Milchreis "satt" mit heißer Kirschsoße und Zimt-Zucker (V) (M)	Wurstgulasch mit Paprika und bunten Spirellinudeln (G) (A)	Gebratener Seelachs mit Senfsoße, Brokkoli und kleinen Röstkartoffeln (F) (A,K,M)
Menü Schwein				Züricher Geschnetzeltes vom Schwein mit frischen Champignons und Spätzle (A,M)	
Veggi-Menü	Gebratene Zucchiniwürfel mit würzigem Couscous, dazu Joghurt-Minze-Dip (V) (A,M)	Linseneintopf (Möhren, Lauch, Sellerie) mit Räuchertofu, dazu Vollkornbrötchen (V) (A,D,S)	Milchreis "satt" mit heißer Kirschsoße und Zimt-Zucker (V) (M)	Valess-Milchschnitzel auf Tomaten-Paprikaragout, dazu Salzkartoffeln (V) (A,E,M)	Allgäuer Käsespätzle mit Möhrenraspeln, Röstzwiebeln und Emmentaler Käse (V) (A,E,M)
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	Mandarinenquark (V) (M)	Schnittobst der Saison	Eis (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 = Sulfid/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern