



Gymnasium Rahlstedt

28.01. bis 01.02.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Hühnerfrikassee mit Karotten, Erbsen und Champignons auf Vollkornreis (G) (M,S)	SUPPEN-BÜFFET: Kartoffel-Erbseneintopf mit Vollkornbrötchen, Karotten-Orangensuppe und Brokkolicremesuppe mit Kräutercroutons (V) (A,S)	Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Salzkartoffeln (R) (A,E,M,S)	Wildlachs in Cornflakespanade mit Pestosoße und bunten Nudeln (F) (A,C,E,M,N,S)	Keine Ausgabe Winterferien
Veggi-Menü	FUSSILI ALLA GENOVESE (mit Peso und Hartkäse) (V) (A,M,S)	SUPPEN-BÜFFET: Kartoffel-Erbseneintopf mit Vollkornbrötchen, Karotten-Orangensuppe und Brokkolicremesuppe mit Kräutercroutons (V) (A,S)	Deftige Knoblauch-Champignonpfanne mit Kräuterbaguette (V) (A,M)	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Käse überbacken, dazu Kräutersoße (V) (A,E,M)	Keine Ausgabe Winterferien
Beilagen vom Tresen	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	Joghurt mit Kirschen und Schokostreuseln (V) (M,N)	Schnittobst der Saison	Vanillepudding mit Fruchtsoße (V) (A,E,M,N)	
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

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