



# Gymnasium Rahlstedt

04.02. bis 08.02.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree (F) (A,E,M)	Chili con carne (Rinderhackfleisch, Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Sauerrahm und Vollkornreis (R) (M)	KARTOFFEL-BÜFFET: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Kartoffelgulasch mit Fladenbrot und Kartoffelaufläufe mit verschiedenem Gemüse) (V) (A,H,M,S)	Chicken Wings mit Barbecuesoße, Kartoffelwedges und gegrilltem Mais (G)	Vollkorn-Fusilli mit Spinat-Gorgonzolasoße (V) (A,M)
Veggi-Menü	Tomatensuppe mit buntem Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch), dazu Vollkornreis (V) (A,S)	Chili sin carne (Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Sauerrahm und Fladenbrot (V) (A,H,M,S)	KARTOFFEL-BÜFFET: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Kartoffelgulasch mit Fladenbrot und Kartoffelaufläufe mit verschiedenem Gemüse) (V) (A,H,M,S)	Vollkorn-Penne mit Zucchini raspeln und würziger Käsesoße (V) (A,M,S)	Gefüllte Zucchini mit Tomaten-Basilikum-Bulgur und Minz-Dip (V) (A,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	Flan de Leche (mexikanischer Karamellpudding) (V) (M)	Schnittobst der Saison	2 Mini-Windbeutel (V) (A,E,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