



Gymnasium Rahlstedt

11.02. bis 15.02.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Vollkornnudelaufguss mit Brokkoligemüse und Tomaten-Basilikum-Soße (V) (A,M)	MENSA BURGER zum Selbstbelegen, dazu Cole Slaw und hausgemachte Kartoffelwedges (R) (A,H,M)	FISCH-BÜFFET: verschiedene Fischfilets mit Dillsoße, Senfsoße und Rahmspinat, dazu Kartoffelvariationen (F) (A,K,M)	ASIA-BÜFFET: Chop Suey mit Rindfleisch, Bami Goreng mit Hähnchenbruststreifen (R,G) (A,C,D,H,N,S)	Sächsische Kartoffelsuppe mit Suppengemüse, Majoran und Vollkornbrötchen (V) (A,S)
Menü Schwein		Schnitzel-Burger vom Schwein zum Selbstbelegen mit Kartoffelwedges und Senfdip (A,M,H)			
Veggi-Menü	Gefülltes Eieromelett mit Champignonrahm, dazu Lauchzwiebel-Kartoffelpüree (V) (A,E,M)	VEGGI BURGER zum Selbstbelegen mit Knoblauchsoße und Gurkenscheiben, dazu hausgemachte Kartoffelwedges (V) (A,H,M)	Bunte "Ratatouille"-Lasagne (Aubergine, Zucchini, Paprika, Tomaten, rote Zwiebeln) (V) (A,M)	ASIA-BÜFFET VEGGI: Bratnudeln, vegetarisches Nasi Goreng, Wok-Gemüse, Spring-Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Vegetarisches Flammkuchen mit Lauch, Paprika und Champignons (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	Müsliriegel (V) (A,C,M,N)	Schnittobst der Saison	asiatischer Mandelpudding mit Mangosoße (V) (M,N)	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