



Gymnasium Rahlstedt

18.02. bis 22.02.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Kartoffelpuffer mit Apfelsmus (V) (A,E)	Rindergeschnetztes mit Wurzelgemüse und parboiled Reis (R) (S)	PASTA MISTA: vegetarisches VOLLKORN-Nudelbüffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	FRANZÖSISCHES BÜFFET: Boeuf Bourguignon (Rinderragout), Coq au Legumes (Hähnchenragout mit Gemüse) mit parboiled Reis und Ratatouille (R,G) (M,S)	Fischfilet (MSC) im Backteig mit bunten Möhren, dazu Kartoffelpüree (F) (A,E,M)
Menü Schwein		Züricher Geschnetztes vom Schwein mit frischen Champignons und Spätzle (M)			
Veggi-Menü	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (V) (E,M)	Minestrone mit frischem Gemüse, dazu kleine Nudeln (V) (A,S)	PASTA MISTA: vegetarisches VOLLKORN-Nudelbüffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	FRANZÖSISCHES BÜFFET VEGGI: Gefüllte Aubergine und Zucchini mit Fetakäse, Quiche mit Frühlingslauch und Champignons, dazu mediterraner Kräuterdip und Rosmarinkartoffeln (V) (E,M,S)	KUMPIR (türkische Kartoffel) - große Folienkartoffel zum Selbstbelegen mit Joghurt, Kräuterbutter, Käse und Krautsalat (V) (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	Quarkcreme mit Amarettini (V) (A,C,E,M,N)	Schnittobst der Saison	Crème brûlée mit Karamellsoße (V) (M)	Schnittobst der Saison
Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbüffet					

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