



Gymnasium Rahlstedt

25.02. bis 01.03.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	PUTEN-CURRYWURST mit hausgemachter Currysoße und Pommes frites (G) (K,M)	Sächsische Kartoffelsuppe mit Suppengemüse, Majoran und Vollkornbrötchen (V) (A,S)	TÜRKEI-BÜFFET: Köfte mit Acili Ezme (scharfe Paprikasoße) und Pilav üstü tavuk (Huhn mit Reis und Kräutern) (R,G) (A,E)	FISCH-BÜFFET: verschiedene Fischfilets mit Dillsoße, Senfsoße und Rahmspinat, dazu Kartoffelvariationen (F) (A,K,M)	Tortellini mit Blumenkohlgemüse und Lauch-Käsesoße (V) (A,M)
Menü Schwein	CURRYWURST vom Schwein mit hausgemachter Currysoße und Pommes				
Veggi-Menü	VEGETARISCHE CURRYWURST mit hausgemachter Currysoße und Röstkartoffeln (V) (A,E,K,M,S)	Vollkornnudelaufbau mit Brokkoligemüse und Tomaten-Basilikum-Soße (V) (A,M)	TÜRKEI-BÜFFET VEGGI: Biber Dolmasi (gefüllte Paprika) und Iman Bayildi (gefüllte Aubergine) mit Reis und Bulgur, dazu Joghurt-Minze-Dip (V) (A,M)	CURRY-BÜFFET VEGGI: Rotes Paprika-Curry und gelbes Gemüse-Curry mit verschiedenen Dips und leckerem Couscous (V) (A,M)	Champignonpfanne mit Lauchzwiebeln, Petersilienrahm und Salzkartoffeln (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	Hausgemachte rote Grütze mit Vanillesoße (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 = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

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