



Gymnasium Rahlstedt

18.03. bis 22.03.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	PASTA MISTA - vegetarisches Nudelbüffet mit zweierlei Soßen (V) (A,M,S)	Chicken-Gemüse-Curry mit leckerem Reis (parboiled) (G) (M)	Kohlroulade VEGGI (Reis-Sojafüllung) mit Wurzelgemüse und Zwiebelsoße, dazu Salzkartoffeln (V) (E,K,M,S)	Rindergulasch mit Paprika und Spätzle (R) (A,E)	FISCHBURGER (paniertes Seelachsfilet im Sesambrötchen) mit Remoulade und Gurkenscheiben, dazu Kartoffelwedges (F) (A,H,M)
Menü Schwein		1/2 Schweinehaxe mit knackige Krautsalat und Laugenstange (S) (A,K)			
Veggi-Menü	PASTA MISTA - vegetarisches Nudelbüffet mit zweierlei Soßen (V) (A,M,S)	2 Eier in leichter Senfsoße mit Möhren-Erbsen-Mix, dazu Salzkartoffeln (V) (E,K,M)	Champignonpfanne mit Paprikastreifen und Frühlingslauch, dazu Kräutersoße und Eierspätzle (V) (A,E,M)	Tomatensuppe mit buntem Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch), dazu Vollkornreis (V) (A,S)	Kohlrabi-Möhren-Rahm mit kleinen Petersilienkartoffeln (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	Stracciatellajoghurt (V) (M,N)	Schnittobst der Saison	Panna Cotta mit Fruchtsoße (V) (M)	Schnittobst der Saison	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 = Sulfid/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern
5 = aeschwefelt 6 = aeschwärzt 7 = aewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin