



# Gymnasium Rahlstedt

25.03. bis 29.03.2019



|  | Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  |
|--|--|--|---|---|--|
| Fit-Menü                                       | Eieromelett mit Champignon-rahmsoße, dazu Salzkartoffeln (V) (E,M) | Ofen-Seelachs mit Thymian, Olivenöl und Limette, dazu Quarkdip und Tomatenreis (parboiled) (F) (M) | FRÄNKISCHE SCHMANKERL - Bratwürstel & Leberkäs, fränkisches Sauerkraut, süßer Senf und Laugen-Mix (G) (A,K,O)                               | AFRIKA-BÜFFET: Bobotie (Hackfleischsoße mit Pfirsich und Curry), Mafé (Hähnchengulasch aus Senegal) mit Reis (R,G) (C,M,N,S)  | Allgäuer Käsespätzle mit Möhrenraspeln, Röstzwiebeln und Emmentaler Käse (V) (A,E,M)                             |
| Veggi-Menü                                     | Spirelli mit Tomatensoße und Reibekäse (V) (A,M,S)                 | Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Käse überbacken, dazu Kräutersoße (V) (A,E,M)                       | VEGGI SCHMANKERL - vegetarisches Bratwürstel mit süßem Senf, fränkisches Kartoffelgröstel (Bratkartoffeln) & Radieschen-Quark (V) (A,E,K,M) | AFRIKA-BÜFFET VEGGI: gebackene Süßkartoffelspalten mit Chakalaka (Beilage aus Gemüse und Hülsenfrüchten) & vegetarisches Mafé (Gemüsepfanne aus Senegal) mit Couscous, dazu Naturjoghurt und Vollkornfladen (V) (A,C,M,N,S) | Ungarische Soljanka VEGGI (mit Paprika, Gewürzgurke und Zwiebeln), dazu Sauerrahm und Vollkornbrötchen (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   | Schnittobst der Saison   | Apfelkompott mit Vanillesoße (V) (M)  | Hausgemachte rote Grütze mit Vanillesoße (V) (M)  | 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