



Gymnasium Rahlstedt

01.04. bis 05.04.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	FISH & CHIPS mit frischer Joghurt-Remoulade und American Dip, dazu Gurkensalat und Zitronenecken (F) (A,M)	Spaghetti "Carbonara-Style" mit geräucherter Pute, frischer Petersilie und Reibekäse (G) (A,M)	KARTOFFEL-BÜFFET: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Kartoffelgulasch mit Fladenbrot und Kartoffelaufläufe mit verschiedenem Gemüse) (V) (A,H,M,S)	Keine Ausgabe Wandertag	Milchreis "satt" mit heißer Kirschlorbeer- und Zimt-Zucker (V) (M)
Menü Schwein		Ragout vom Schwein mit Wurzeln und Thymian-Kartoffeln (Schwein) (M)			
Veggi-Menü	Gefüllte Paprika (Vollkornreis und Feta) mit Bohnenragout (aus dicken weißen Bohnen, Tomaten und Kräutern) (V) (M)	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (V) (E,M)	KARTOFFEL-BÜFFET: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Kartoffelgulasch mit Fladenbrot und Kartoffelaufläufe mit verschiedenem Gemüse) (V) (A,H,M,S)	Keine Ausgabe Wandertag	4 Eierpfannkuchen mit Apfelmus (V) (A,E,M)
Beilagen vom Tresen	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	Eis (V) (M,N)	Panna Cotta mit Fruchtsoße (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 = Sulfid/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere