



Gymnasium Rahlstedt

08.04. bis 12.04.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Hühnerfrikassee mit Karotten, Erbsen und Champignons auf Salzkartoffeln (G) (M,S)	Kartoffeleintopf mit Spitzkohl und Majoran, dazu Vollkornbrötchen (V) (A,S)	Ofen-Seelachs (MSC) mit Thymian, Olivenöl und Limette, dazu Schnittlauchquark und parboiled Reis (F) (M)	FUSSILI ALLA GENOVESE (mit Pesto und Hartkäse) (V) (A,M,N)	2 HOT DOGS (Geflügel-Wienerwürstchen) zum Selbstbelegen (G) (A,K,M)
Menü Schwein	Gulasch vom Schwein mit Rotkohl und Salzkartoffeln				
Veggi-Menü	Spinatknödel mit Champignonrahm und frischem Salbei (V) (A,E,M)	MACARONI & CHEESE (amerikanisches Nudelgericht mit Cheddarkäse im Ofen überbacken) (V) (A,E,K,M)	Linseneintopf (Möhren, Lauch, Sellerie) mit Räuchertofu, dazu Vollkornbrötchen (V) (A,D,S)	Reis-Gemüsepfanne (mit frischem Gemüse der Saison), dazu Kräuterquark (V) (A,M)	2 VEGGI HOT DOGS (Soja-Wurstchen) zum Selbstbelegen (V) (A,D,K,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	Himbeerquark (V) (M)	Schnittobst der Saison	Schokoladenpudding mit Vanillesoße (V) (A,E,M,N)	Schnittobst der Saison	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