



# Gymnasium Rahlstedt

15.04. bis 19.04.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Züricher Putengeschnetzeltes mit frischen Champignons und Salzkartoffeln (G) (K,M,S)	LAHMACUN - türkische Pizza mit Hackfleisch zum Selbstbelegen (mit Blattsalat, Tomaten, Gurke und Tzaziki) (R) (A,M)	ASIA-BÜFFET VEGGI: Bratnudeln, vegetarisches Nasi Goreng, Wok-Gemüse, Spring-Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	FISCH-BÜFFET: verschiedene Fischfilets mit Dillsoße, Senfsoße und Rahmspinat, dazu Kartoffelvariationen (F) (A,K,M)	Keine Ausgabe  Karfreitag
Menü Schwein		Elsässer Flammkuchen mit Sauerrahm, Frühlingslauch und Schinkenwürfel (A,M)			
Veggi-Menü	Mediterrane Gemüselasagne (mit Paprika, Tomate, Zucchini und Aubergine), dazu Tomatensoße (V) (A,M,S)	LAHMACUN VEGGI - türkische Pizza mit Sojahack zum Selbstbelegen (mit Eisbergsalat, Tomate, Zwiebeln, Rotkraut und Tzaziki) (V) (A,D,M)	ASIA-BÜFFET VEGGI: Bratnudeln, vegetarisches Nasi Goreng, Wok-Gemüse, Spring-Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Gefüllte Paprika (Vollkornreis und Feta) mit Bohnenragout (aus dicken weißen Bohnen, Tomaten und Kräutern) (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	
Nach-tisch	Obstsalat der Saison mit Joghurt (V) (M)	Schnittobst der Saison	Schnittobst der Saison	Himbeerquark (V) (M)	
<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