



Gymnasium Rahlstedt

22.04. bis 26.04.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Keine Ausgabe Ostermontag	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (F) (A,M)	PASTA MISTA - vegetarisches VOLLKORN-Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	GRILL-BÜFFET: Putensteak und Geflügelbratwurst mit Kräuterbutter, dazu leckerer Nudel- und Kartoffelsalat (G) (A,M)	Karotten-Kokos-Curry mit grünen Erbsen und parboiled Basmatireis (V) (D,H,M,S)
Menü Schwein		Schnitzel vom Schwein mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln (A,M)			
Veggi-Menü		Brokkoli im Backteig mit Currysoße und Sesam-Gemüsereis (V) (A,D,E,M,N)	PASTA MISTA - vegetarisches VOLLKORN-Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	GRILL-BÜFFET VEGGI: gegrilltes Gemüse (Maiskolben, Champignons, Paprika) und vegetarische Bratwurst mit frischem Knoblauchbrot (V) (A,E)	Kartoffel-Zucchini-Rösti mit Sauerrahm und Käse überbacken (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		Joghurt mit Kirschen und Schokostreuseln (V) (M,N)	Schnittobst der Saison	2 Mini-Windbeutel (V) (A,E,M,N)	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 = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere