



Gymnasium Rahlstedt

29.04. bis 03.05.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Tortellini (Ricotta-Spinat) mit Tomatensoße und frischem Basilikum (V) (A,M)	TÜRKEI-BÜFFET: Köfte mit Acili Ezme (scharfe Paprikasoße) und Pilav üstü tavuk (Huhn mit Reis und Kräutern) (R,G) (A,E)	Keine Ausgabe Tag der Arbeit	Knuspriger Hähnchenschenkel mit Geflügelsoße, Buttererbsen und Petersilienkartoffeln (G) (M,S)	Champignonpfanne mit Lauchzwiebeln, Petersilienrahm und Salzkartoffeln (V) (A,M)
Menü Schwein				CORDON BLEU vom Schwein mit Kohlrabi und Möhren in Rahm dazu Stampfkartoffeln (A,M,E)	
Veggi-Menü	Kohlrabi und Möhren in Rahm mit kleinen Röstkartoffeln (V) (A,M)	TÜRKEI-BÜFFET VEGGI: Biber Dolmasi (gefüllte Paprika) und Iman Bayildi (gefüllte Aubergine) mit Reis und Bulgur, dazu Joghurt-Minze-Dip (V) (A,M)		Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Käse überbacken, dazu Kräutersoße (V) (A,E,M)	Mediterrane Paprikacremesuppe mit selbstgemachtem Kräuterbrötchen (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
Nach-tisch	Schnittobst der Saison	Revani (türkischer Grießkuchen) (V) (A,E)		Naturjoghurt mit Honig und Walnüssen (V) (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 = Sulfid/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere