



Gymnasium Rahlstedt

20.05. bis 24.05.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Boeuf Stroganoff mit Gewürzgurke und Salzkartoffeln (R)	Vollkorn-Penne mit würziger Gemüse-Linsenbolognese und Reibekäse (V) (A,M,S)	Puten-Rahmgeschnetzeltes mit Wurzelgemüse und Vollkornreis (G) (M,S)	FISCH-BÜFFET: verschiedene Fischfilets mit Dillsoße, Senfsoße und Rahmspinat, dazu Kartoffelvariationen (F) (A,K,M)	Kartoffelpuffer mit Apfelmus (V) (A,E)
Menü Schwein			Züricher Geschnetzeltes vom Schwein mit frischen Champignons und Spätzle (S) (M,A)		
Veggi-Menü	Vollkorn-Fusilli mit Spinat-Gorgonzolasoße (V) (A,M)	Tomatensuppe mit buntem Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch), dazu Vollkornreis und Vollkornbrötchen (V) (A,S)	Westernpfanne (Paprika, Mais, Karotten und Bohnen), dazu Tzaziki und kleine Salzkartoffeln (V) (M)	CURRY-BÜFFET VEGGI: rotes Paprika-Curry und gelbes Gemüse-Curry mit verschiedenen Dips und leckerem Couscous (V) (A,D,M,S)	Allgäuer Käsespätzle mit Möhrenraspeln, Röstzwiebeln und Emmentaler Käse (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	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung
Nach-tisch	Joghurt mit Kirschen und Schokostreuseln (V) (M,N)	Schnittobst der Saison	Wackelpudding mit Vanillesoße (V) (M)	Wassermelone	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

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern