



Gymnasium Rahlstedt

27.05. bis 31.05.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Vollkornnudelaufwurf mit Brokkoligemüse und Tomaten-Basilikum-Soße (V) (A,M)	Eieromelett mit Champignonrahmsoße, dazu Salzkartoffeln (V) (E,M)	MC MENSA BURGER zum Selbstbelegen, dazu Cole Slaw und hausgemachte Kartoffelwedges (R) (A,H,M)	Keine Ausgabe Christi Himmelfahrt	Keine Ausgabe Brückentag
Veggi-Menü	Schupfnudel-Gemüsepfanne (weißer Spargel, grüne Bohnen, Frühlingslauch) mit Kräuterquark (V) (E,M)	Paprikaschote gefüllt mit Erbsen-Vollkornreis und mit Fetakäse überbacken, dazu Petersiliensoße (V) (A,M)	MC MENSA BURGER VEGGI zum Selbstbelegen, dazu Cole Slaw und hausgemachte Kartoffelwedges (V) (A,E,H,M,S)		
Beilagen vom Tresen	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung		
Nach-tisch	Schnittobst der Saison	Apfelkompott mit Vanillesoße (V) (M)	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

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin