



# Gymnasium Rahlstedt

03.06. bis 07.06.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	ASIA-BÜFFET VEGGI: Bratnudeln, vegetarisches Nasi Goreng, Wok-Gemüse, Spring Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Chili con carne (Rinderhackfleisch, Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Sauerrahm und Vollkornreis (R) (M)	BÜFFET GEMÜSE- KÄSE-FUSION: Bohnengulasch mit Frischkäse; gefüllte Zucchini mit Fetakäse & Vollkornnudeln mit bunter Gemüse-Käsesoße (V) (A,E,M,S)	Keine Ausgabe  Prüfungen	Keine Ausgabe  Prüfungen
Menü Schwein		4 Nürnberger Würstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (Schwein) (M)			
Veggi- Menü	ASIA-BÜFFET VEGGI: Bratnudeln, vegetarisches Nasi Goreng, Wok- Gemüse, Spring Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Tortellini (Spinat-Ricotta) mit Tomatensoße und frischem Basilikum (V) (A,M)	BÜFFET GEMÜSE- KÄSE-FUSION: Bohnengulasch mit Frischkäse; gefüllte Zucchini mit Fetakäse & Vollkornnudeln mit bunter Gemüse-Käsesoße (V) (A,E,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	Eis (V) (M,N)	Schnittobst der Saison		
<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