



Gymnasium Rahlstedt

10.06. bis 14.06.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Keine Ausgabe Pfingstmontag	Hühnerfrikasee mit Karotten, Erbsen und Champignons auf parboiled Reis (G) (A,M,S)	Kartoffel-Büffet: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Kartoffelgulasch mit Fladenbrot und Kartoffelaufläufe mit verschiedenem Gemüse) (V) (A,H,M,S)	Fischfrikadelle mit buntem Nudelsalat (mit Mais, Tomaten, Erbsen und Gewürzgerken) (F) (A,M)	Bigos (polnischer Schmoreintopf mit Rindfleisch, Sauerkraut und Kartoffeln) (R)
Menü Schwein		Frikadelle vom Schwein mit grünen Bohnen und Bratkartoffeln mit Speck (Schwein)			
Veggi-Menü		Vollkorn-Penne all'arrabiata mit Reibekäse (V) (A,M)	Kartoffel-Büffet: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Kartoffelgulasch mit Fladenbrot und Kartoffelaufläufe mit verschiedenem Gemüse) (V) (A,H,M,S)	Reis-Gemüsepfanne (mit frischem Gemüse der Saison), dazu Kräuterquark (V) (A,M)	Ungarische Soljanka VEGGI (mit Paprika, Gewürzgerke und Zwiebeln), dazu Sauerrahm und Vollkornbrötchen (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	Rhabarberkompott mit Vanillesoße (V) (M)	Schnittobst der Saison	Makowiec (polnischer hausgemachter Mohnkuchen) (V) (A,E,M)
Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbüffet					

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