



Gymnasium Rahlstedt

17.06. bis 21.06.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Vollkorn-Penne mit würziger Gemüse-Linsenbolognese und Reibekäse (V) (A,M,S)	Puten-Rahmgeschnetzeltes mit Wurzelgemüse und Vollkornreis (G) (M,S)	Hamburger Pannfisch mit leichter Senfsoße, Brechbohnen, dazu kleine Röstkartoffeln (F) (A,K,M)	Knuspriger Hähnchenschenkel mit Letschosoße (Paprikasoße süß-sauer) und parboiled Reis (G)	Kohlrabi-Möhren-Rahm mit kleinen Petersilienkartoffeln (V) (M)
Menü Schwein				SPARERIBS (Grillrippchen) mit Cole Slaw und hausgemachten Kartoffelwedges (Schwein) (K)	
Veggi-Menü	Grillkäse mit Bratzucchini und Bulgur, dazu Paprikadip (V) (A,M)	Eieromelett mit Champignon-rahmsoße, dazu Salzkartoffeln (V) (E,M)	Fruchtiges Kokos-Möhren-Brokkoli-Curry mit Basmatireis (parboiled) (V) (A,M)	Vollkornnudelauflauf mit Brokkoligemüse und Tomaten-Basilikum-Soße (V) (A,M)	Kartoffel-Zucchini-Rösti mit Sauerrahm und Käse überbacken (V) (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	Schnittobst der Saison	Müsliriegel (V) (A,C,M,N)	Schnittobst der Saison	Stracciatellajoghurt (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 = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere