



Gymnasium Rahlstedt

08.08. bis 09.08.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	SOMMERFERIEN			Orientalische Rinderhacksoße mit Butterbohnen und Vollkornreis (R) (M,S)	PASTA MISTA - vegetarisches Nudelbuffet mit zweierlei Soßen (V) (A,M,S)
Veggi-Menü				Eieromelett mit Champignonrahmsoße, dazu Salzkartoffeln (V) (E,M)	PASTA MISTA - vegetarisches Nudelbuffet mit zweierlei Soßen (V) (A,M,S)
Beilagen vom Tresen				Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung
Nach-tisch				Himbeerquark (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