



Gymnasium Rahlstedt

12.08. bis 16.08.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Chili sin carne (Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Sauerrahm und parboiled Reis (V) (M)	FISCH-BÜFFET: verschiedene Fischfilets mit Dillsoße, Senfsoße und Rahmspinat, dazu Kartoffelvariationen (F) (A,K,M)	Puten-Rahmgeschnetzeltes mit Wurzelgemüse und Vollkornreis (G) (M,S)	ASIA-BÜFFET VEGGI: Bratnudeln, vegetarisches Nasi Goreng, Wok-Gemüse und Spring-Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Rinderfrikadelle mit Bratensoße, Brokkoligemüse und Salzkartoffeln (R) (A,E,S)
Menü Schwein			Züricher Geschnetzeltes vom Schwein mit frischen Champignons und Spätzle (M,A,E)		
Veggi-Menü	Grillkäse mit Tzaziki und Tomatenreis (parboiled) (V) (A,M,S)	CURRY-BÜFFET: rotes Paprikacurry und gelbes Gemüsecurry mit verschiedenen Dips und leckerem Couscous (V) (A,D,M,S)	Vollkorn-Penne mit Zucchini raspeln und würziger Käsesoße (V) (A,M,S)	ASIA-BÜFFET VEGGI: Bratnudeln, vegetarisches Nasi Goreng, Wok-Gemüse und Spring-Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Vegetarischer Flammkuchen mit Lauch, Paprika und Champignons (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	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung
Nach-tisch	Schnittobst der Saison	2 Mini-Windbeutel (V) (A,E,M,N)	Müsliriegel (V) (A,C,M,N)	Schnittobst der Saison	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 = Sulfid/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern