



Gymnasium Rahlstedt

19.08. bis 23.08.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Fruchtiges Kokos-Möhren-Brokkoli-Curry mit Basmatireis (parboiled) (V) (H,S)	Spirelli mit Putenjagdwurst in Tomatensoße (G) (A,M)	Gebratenes Seelachsfilet (MSC) mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln (F) (A,M)	MC MENSA HAMBURGER zum Selbstbelegen, dazu Cole Slaw und hausgemachte Kartoffelwedges (R) (A,H)	Linseneintopf (Möhren, Lauch, Sellerie) mit Räuchertofu, dazu Vollkornbrötchen (V) (A,D,S)
Menü Schwein				Schnitzel- Burger vom Schwein zum Selbstbelegen mit Kartoffelwedges und Senfdip (A,K)	
Veggi-Menü	Kohlrabi-Möhren-Rahm mit kleinen Petersilienkartoffeln (V) (M)	Gefüllte Zucchini mit Tomaten-Basilikum-Bulgur und Minze-Dip (V) (A,M)	Vollkornnudelauflauf mit Brokkoligemüse und Tomaten-Basilikum-Soße (V) (A,M)	MC MENSA HAMBURGER VEGGI zum Selbstbelegen, dazu Cole Slaw und hausgemachte Kartoffelwedges (V) (A,E,H,S)	Kartoffelpuffer mit Apfelmus (V) (A,E)
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	Schokoladenpudding mit Vanillesoße (V) (A,E,M,N)	Schnittobst der Saison	Wassermelone	Stracciatellajoghurt (V) (M,N)
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