



Gymnasium Rahlstedt

26.08. bis 30.08.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Sächsische Kartoffelsuppe mit Suppengemüse, Majoran und Vollkornbrötchen (V) (A,S)	Hühnerfrikassee mit Karotten, Erbsen und Champignons auf parboiled Reis (G) (A,M,S)	PASTA MISTA: vegetarisches VOLLKORN-Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Salzkartoffeln (R) (A,E,M,S)	Ofen-Seelachs (MSC) mit Thymian, Olivenöl und Limette, dazu Schnittlauchquark und parboiled Reis (F) (M)
Menü Schwein		Frikadelle vom Schwein mit grünen Bohnen und Bratkartoffeln mit Speck (E,A)			
Veggi-Menü	Tomatensuppe mit buntem Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch), dazu Vollkornreis und Vollkornbrötchen (V) (A,S)	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Käse überbacken, dazu Kräutersoße (V) (A,E,M)	PASTA MISTA: vegetarisches VOLLKORN-Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (V) (E,M)	Spinatknödel mit Champignonrahm und frischem Salbei (V) (A,E,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	Mandarinenquark (V) (M)	Schnittobst der Saison	Hausgemachter Pflaumenkuchen (V) (A,E,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