



Gymnasium Rahlstedt

02.09. bis 06.09.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Kohlroulade VEGGI (Reis-Sojafüllung) mit Wurzelgemüse und Zwiebelsoße, dazu Salzkartoffeln (V) (E,K,M,S)	TÜRKEI-BÜFFET: Köfte mit Acili Ezme (scharfe Paprikasoße) und Pilav üstü tavuk (Huhn mit Reis und Kräutern) (R,G) (A,E)	Fusilli Salmone (Wildlachswürfel in Dillsoße) (F) (A,M)	Rinder-Ragout mit Möhren, dazu gedünsteter Brokkoli und Kräuterspätzle (R) (A,E,M,S)	Kartoffel-Zucchini-Rösti mit Sauerrahm und Käse überbacken (V) (M)
Menü Schwein				1/2 Schweinshaxe mit knackigem Krautsalat und Laugenstange (A,K)	
Veggi-Menü	Süßkartoffelgratin mit Sesam-Möhren und Kokossoße (V) (H,M)	TÜRKEI-BÜFFET VEGGI: Biber Dolmasi (gefüllte Paprika) und Iman Bayildi (gefüllte Aubergine) mit Reis und Bulgur, dazu Joghurt-Minze-Dip (V) (A,M)	Vollkorn-Fusilli mit Spinat-Gorgonzolasoße (V) (A,M)	TORTILLA ESPANOLA (spanisches Kartoffel-Eiomelett) mit Tomatensalsa (V) (E)	Vegetarisches Mafé (Gemüsepfanne aus Senegal) mit Couscous, dazu Joghurtdip (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	Revani (türkischer Grießkuchen) (V) (A,E)	Schnittobst der Saison	2 Mini-Berliner (V) (A,E)	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