



Gymnasium Rahlstedt

09.09. bis 13.09.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	2 Eier in leichter Senfsoße mit Möhren-Erbsen-Mix, dazu Salzkartoffeln (V) (E,K,M)	ASIA-BÜFFET: Chop Suey mit Rindfleisch, Bami Goreng mit Hähnchenbruststreifen (R,G) (A,C,D,H,N,S)	Gebratenes Seelachsfilet (MSC) mit Zitronendillsoße und Blumenkohl-Brokkoligemüse, dazu parboiled Reis (F) (A,M)	GRILL-BÜFFET: Putensteak und Geflügelbratwurst mit Kräuterbutter, dazu leckerer Nudel- und Kartoffelsalat (G) (A,M)	Vollkorn-Penne all'arrabiata mit Reibekäse (V) (A,M)
Menü Schwein		Schweinefleisch süß- sauer mit Basmatireis und hausgemachter Asiasoße (D)			
Veggi-Menü	Vollkornnudelaufguss mit Brokkoligemüse und Tomaten-Basilikum-Soße (V) (A,M)	ASIA-BÜFFET VEGGI: Bratnudeln, vegetarisches Nasi Goreng, Wok-Gemüse, Spring-Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Ungarische Soljanka VEGGI (mit Paprika, Gewürzgurke und Zwiebeln), dazu Sauerrahm und Vollkornbrötchen (V) (A,M)	GRILL-BÜFFET VEGGI: gegrilltes Gemüse (Maiskolben, Champignons, Paprika) und vegetarische Bratwurst mit frischem Knoblauchbrot (V) (A,E)	KUMPIR (türkische Kartoffel) - Folienkartoffel zum Selbstbelegen mit Joghurt, Kräuterbutter, Käse und Krautsalat (V) (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	Mango-Lassi (Joghurtdrink) (V) (M)	Schnittobst der Saison	Wackelpudding mit Vanillesoße (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