



Gymnasium Rahlstedt

16.09. bis 20.09.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Gebratene Hähnchenbrust mit Balkansoße, dazu parboiled Reis (G) (A)	KARTOFFEL-BÜFFET VEGGI: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Kartoffelgulasch mit Fladenbrot, Kartoffelaufläufe mit verschiedenem Gemüse) (V) (A,H,M,S)	Gebratenes Seelachsfilet (MSC) mit Dillsoße und parboiled Gemüserais (F) (M,S)	LAHMACUN - türkische Pizza mit Hackfleisch zum Selbstbelegen (mit Blattsalat, Tomate, Gurke und Tzaziki) (R) (A,M)	Tortellini mit Blumenkohl-Brokkoligemüse, dazu Lauch-Käsesoße (V) (A,M)
Menü Schwein	Frikadelle vom Schwein mit grünen Bohnen und Bratkartoffeln mit Speck (E,A)				
Veggi-Menü	Kichererbsen-Ragout mit frischem Koriander und leckerem Basmatireis (parboiled) (V) (A,H,S)	KARTOFFEL-BÜFFET VEGGI: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Kartoffelgulasch mit Fladenbrot, Kartoffelaufläufe mit verschiedenem Gemüse) (V) (A,H,M,S)	Spaghetti mit Tomatensoße und Reibekäse (V) (A,M)	LAHMACUN VEGGI - türkische Pizza mit Sojahack zum Selbstbelegen (mit Eisbergsalat, Tomate, Zwiebeln, Rotkraut und Tzaziki) (V) (A,D,M)	Paprikaschote gefüllt mit Bulgur und feinen Gemüsewürfeln, dazu Feta-Kräuter-Dip (V) (A,M,S)
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	Naturjoghurt mit Honig und Walnüssen (V) (M,N)	Schnittobst der Saison	Joghurt mit Kirschen und Schokostreuseln (V) (M,N)	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

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