



Gymnasium Rahlstedt

23.09. bis 27.09.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Putenleberkäse mit Sauerkraut und süßem Senf, dazu Kartoffelstampf (G) (K,M)	FISH & CHIPS mit frischer Joghurt-Remoulade und American Dip, dazu Gurkensalat und Zitronenecken (F) (A,M)	AFRIKA-BÜFFET: Bobotie (Hackfleischsoße mit Pfirsich und Curry), Mafé (Hähnchengulasch aus Senegal) mit Reis (R,G) (C,M,N,S)	Schupfnudel-Gemüsepfanne (gelbe Möhren, grüne Bohnen, Frühlingslauch) mit Kräuterquark (V) (E,M)	Sächsische Kartoffelsuppe mit Suppengemüse, Majoran und Vollkornbrötchen (V) (A,S)
Menü Schwein	Elsässer Flammkuchen mit Sauerrahm, Frühlingslauch und Speckwürfel (A,M)				
Veggi-Menü	Westernpfane (Paprika, Mais, Karotten, Bohnen), dazu Tzaziki und kleine Salzkartoffeln (V) (M)	Brokkoli-Nuggets mit Knoblauchsoße und kleinen Pellkartoffeln (V) (A,D,E,M,N,S)	AFRIKA-BÜFFET VEGGI: gebackene Süßkartoffelspalten mit Chakalaka (Gemüse und Hülsenfrüchten) & Mafé Veggi (Gemüsepfanne aus Senegal) mit Couscous, dazu Naturjoghurt und Vollkornfladen (V) (A,C,M,N,S)	Schmetterlingsnudeln mit Zucchini-gemüse, dazu Karotten-Kurkumasose (V) (A,M)	Vegetarischer Flammkuchen mit Lauch, Paprika und Champignons (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	Naturjoghurt mit Honig und Walnüssen (V) (M,N)	Schnittobst der Saison	Schnittobst der Saison	Stracciatellajoghurt (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