



Gymnasium Rahlstedt

21.10. bis 25.10.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	2 HOT DOGS (Geflügelwienerwürstchen) zum Selbstbelegen (G) (A,M)	Ofen-Seelachs (MSC) mit Olivenöl, Thymian und Limette, dazu Schnittlauchquark und parboiled Reis (F) (M)	Pasta Mista: vegetarisches VOLLKORN- Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	MEXICO-BÜFFET: mit Mole Pobalo (Pute in pikanter Schokoladensoße) Enchiladas (mit Hackfleisch-Bohnenfüllung und Käse überbacken) und Parboiled Reis (G,R) (A,M,N)	Milchreis "satt" mit heißer Kirschlorbeer- und Zimt-Zucker (V)
Menü Schwein	2 HOT DOGS (Wienerwürstchen vom Schwein) zum Selbstbelegen (S) (A,M)				
Veggi-Menü	2 HOT DOGS (Sojawurstchen) zum Selbstbelegen (V) (D,A,M)	Kartoffelgratin mit Brokkoli und Petersiliensoße (V) (M)	Pasta Mista: vegetarisches VOLLKORN- Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	MEXICO-BÜFFET VEGGI: Chili sin Carne, Quesadillas (gefüllte Tortillas), gefüllte Spitzpaprika und parboiled Reis (V) (A,M,E)	Kichererbsen- Ragout mit Paprika und frischer Minze, dazu leckerer Safranbulgur (A)
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	Müsliriegel (V) (N)	Schnittobst der Saison	Flan de Leche (mex. Karamellpudding)	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