



Gymnasium Rahlstedt

28.10. bis 01.11.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Kartoffel-Kürbiscremesuppe, dazu Vollkornbrötchen (V) (A,S)	2 Hackröllchen vom Rind mit Tzaziki, dazu Maisgemüse und Tomatenreis (R) (A,E,M)	Asia-Bratnudeln (mit Paprika, Möhren, Sprossen, Pak Choi), dazu hausgemachte Soße süß-sauer und Spring Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Keine Ausgabe Reformationstag	Keine Ausgabe Brückentag
Menü Schwein		Züricher Geschnetzeltes vom Schwein mit frischen Champignons und Spätzle (M,A)			
Veggi-Menü	Spirelli mit Tomatensoße und Reibekäse (V) (A,M,S)	Westernpfanne (Paprika, Mais, Karotten und Bohnen), dazu Tzaziki und kleine Salzkartoffeln (V) (M)	Gebratene Kräutergnocchis mit Ratatouille-gemüse (Zucchini, Tomaten, Aubergine) (V) (E)		
Beilagen vom Tresen	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung		
Nach-tisch	Schnittobst der Saison	Hausgemachte rote Grütze mit Vanillesoße (V) (M)	Schnittobst der Saison		
Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbüffet					

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