



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 Ratatouillegemüse (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 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 = Sulfid/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere