



Gymnasium Rahlstedt

04.11. bis 08.11.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Tomatensuppe mit buntem Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch), dazu Vollkornreis und Vollkornbrötchen (V) (A,S)	Boeuf Stroganoff mit Gewürzgurke und Salzkartoffeln (R)	Hähnchengulasch mit Schmorpaprika und Vollkornreis (G) (S)	Vollkorn-Penne mit Zucchini raspeln und würziger Käsesoße (V) (A,M,S)	Gebratenes Seelachsfilet mit Dillsoße und parboiled Gemüsereis (F) (M,S)
Menü Schwein			Kassler vom Schwein mit Grünkohl und Salzkartoffeln (K)		
Veggi-Menü	Kürbis-Curry mit Lauchzwiebeln und Paprika, dazu Basmatireis (V)	Tortellini (Spinat-Ricotta) mit Tomatensoße und frischem Basilikum (V) (A,M)	Champignonpfanne mit Lauchzwiebeln, Petersilienrahm und Salzkartoffeln (V) (A,M)	Kohlroulade VEGGI (Reis-Sojafüllung) mit Wurzelgemüse und Zwiebelsoße, dazu Salzkartoffeln (V) (E,K,M,S)	Allgäuer Käsespätzle mit Möhren raspeln, Röstzwiebeln und Emmentaler Käse (V) (A,E,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	Schnittobst der Saison	2 Mini-Windbeutel (V) (A,E,M,N)	Schnittobst der Saison	Mandarinenquark (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 = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere