



Gymnasium Rahlstedt

11.11. bis 15.11.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Linseneintopf (Möhren, Lauch, Sellerie) mit Räuchertofu, dazu Vollkornbrötchen (V) (A,D,S)	Knuspriger Hähnchenschenkel mit Geflügelsoße, Buttererbsen und Petersilienkartoffeln (G) (M,S)	Fusilli Salmone (Wildlachswürfel in Dillsoße) (F) (A,M)	Französisches Büffet: Boeuf Bourguignon (Rinderragout), Coq au Legumes (Hähnchenragout mit Gemüse) mit parboiled Reis und Ratatouille (R,G) (M,S)	Keine Ausgabe Lernentwicklungsgespräche
Menü Schwein		Schweinegulasch mit Schmorraprika und Kräuterspätzle (M,A)			
Veggi-Menü	Vollkorn-Fusilli mit Spinat-Frischkäsesoße (V) (A,M)	Steckrübenpotopf mit Möhren und Erbsen, dazu Salzkartoffeln (V) (M)	Panierter Fetakäse mit Tzaziki, Brechbohnen und Kräuterreis (parboiled) (V) (A,E,M)	Französisches Büffet VEGGI: gefüllte Aubergine und Zucchini mit Fetakäse, Quiche mit Frühlingslauch und Champignons, dazu mediterraner Kräuterdip und Rosmarinkartoffeln (V) (E,M,S)	Keine Ausgabe Lernentwicklungsgespräche
Beilagen vom Tresen	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	Panna Cotta mit Fruchtsoße (V) (M)	Schnittobst der Saison	Apfelkompott mit Vanillesoße (V) (M)	
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 = Sulfid/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern