



# Gymnasium Rahlstedt

18.11. bis 22.11.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Keine Ausgabe  Ganztagskonferenz	Essensausgabe ab 13 Uhr Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (V) (M,A)	BÜFFET GEMÜSE-KÄSE-FUSION: Bohnengulasch aus Bohnen, Mais und Frischkäse; gefüllte Zucchini mit Fetakäse & Vollkornnudeln mit bunter Gemüse-Käsesoße (V) (A,E,M,S)	Hühnerfrikassee mit Karotten, Erbsen und Champignons auf parboiled Reis (G) (A,M,S)	FISCHBURGER (paniertes Seelachsfilet im Sesambrötchen) mit Remoulade und Gurkenscheiben, dazu Kartoffelwedges (F) (A,H,M)
Menü Schwein				1/2 Schweinehaxe mit knackigem Krautsalat und Laugenstange (Schwein) (A,K)	
Veggi-Menü		Essensausgabe ab 13 Uhr Nudelbuffet mit verschiedenen Soßen (V) (M,A)	BÜFFET GEMÜSE-KÄSE-FUSION: Bohnengulasch aus Bohnen, Mais und Frischkäse; gefüllte Zucchini mit Fetakäse & Vollkornnudeln mit bunter Gemüse-Käsesoße (V) (A,E,M,S)	Vegetarischer Flammkuchen mit Lauch, Paprika und Champignons (V) (A,M)	Mediterrane Nudel-Gemüsepfanne (Paprika, Champignons, Möhren, Spargel), dazu Basilikumsoße und Parmesan (V) (A,M)
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		Apfelkompott	Schnittobst der Saison	Vanillepudding mit Schokosoße (V) (A,EM,N)	Schnittobst der Saison
<b>Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbuffet</b>					

**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