



# Gymnasium Rahlstedt

25.11. bis 29.11.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Spaghetti "Carbonara-Veggi" mit Paprikastreifen, frischer Petersilie und Räuchertofu (V) (A,D,M)	MC MENSA - Hamburger zum Selbstbelegen (mit eingelegten Gurken, Zwiebeln und Käse), dazu Kartoffelwedges (R) (A,H,M)	SÜßES BÜFFET: Milchreis mit heißen Kirschen, Eierpfannkuchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus (V) (A,E,M)	Gebratenes Seelachsfilet (MSC) mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln (F) (A,M)	Gebratene Kräuterspätzle mit Champignons, grünen Bohnen und gelben Möhren, dazu Traubensoße (V) (A,E,S)
Menüs Schwein		Schnitzel-Burger vom Schwein zum Selbstbelegen mit Kartoffelwedges und Senfdip (K,M,A,H)			
Veggi- Menü	2 Eier in leichter Senfsoße mit Möhren- Erbsen-Mix, dazu Salzkartoffeln (V) (E,K,M)	MC MENSA VEGGI - Hamburger zum Selbstbelegen (mit eingelegten Gurken, Zwiebeln und Käse), dazu Kartoffelwedges (V) (A,H,M)	SÜßES BÜFFET: Milchreis mit heißen Kirschen, Eierpfannkuchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus (V) (A,E,M)	Tortellini mit Blumenkohl- Brokkoligemüse, dazu Lauch- Käsesoße (V) (A,M)	Gegrillter Feta- Gemüse-Kartoffel- Spieß mit Joghurtdip und Kräuterbrot (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	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung
Nach- tisch	Kiwi	Mandarinenquark (V) (M)	Schnittobst der Saison	Müslijoghurt (V) (C,M,N)	Apfel
<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