



Gymnasium Rahlstedt

02.12. bis 06.12.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (V) (E,M)	Lasagne Bolognese (Rinderhackfleisch, Tomaten, Möhren) mit Käse überbacken (R) (A,M,S)	WINTER-SUPPENBÜFFET: Kartoffel-Bohnen-Eintopf, Spitzkohl-Eintopf und Linsensuppe, dazu Brot und Mehrkornbrötchen (V) (A,S)	Gebratenes Seelachsfilet (MSC) mit Dillsoße und parboiled Gemüsereis (F) (M,S)	Schmetterlingsnudeln mit Zucchini Gemüse, dazu Frischkäse-Kurkumasoße (V) (A,M)
Menü Schwein		Schaschlik vom Schwein mit gebratenem Gemüse (Zucchini, Paprika u. Zwiebeln) dazu Tomatenreis und Knoblauchdip (M)			
Veggi-Menü	Karotten-Kokos-Curry mit grünen Erbsen und parboiled Basmatireis (V) (D,H,M,S)	Lasagne Bolognese VEGGI (aus Sojahack und Gemüse der Saison) mit Käse überbacken, dazu Tomatensoße (V) (A,M,S)	WINTER-SUPPENBÜFFET: Kartoffel-Bohnen-Eintopf, Spitzkohl-Eintopf und Linsensuppe, dazu Brot und Mehrkornbrötchen (V) (A,S)	Gebratene Kräutergnocchis mit Ratatouillegemüse (Zucchini, Tomaten, Aubergine) (V) (E)	Backkartoffel aus dem Ofen, dazu Kräuter-Radieschenquark (V) (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	Orange	Quarkcreme mit Amarettini (V) (A,C,E,M,N)	Pflaume	selbstgemachte Bananenmilch (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