



Gymnasium Rahlstedt

09.12. bis 13.12.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Minestrone mit frischem Gemüse, dazu parboiled Reis (V)	WEIHNACHTSMENÜ: Hähnchenbrust mit Orangen-Honigsoße, dazu Pastinaken-Gemüse und Stampfkartoffeln (G) (M,S)	Vegetarisches Mafé (Gemüsepfanne aus Senegal) mit Couscous, dazu Joghurtdip (V) (A,C,M)	Gebratener Seelachs (MSC) mit Basilikumsoße, dazu Blumenkohl und Vollkornspaghetti (F) (A,M)	Gemüseschnitzel (aus Brokkoli, Erbsen und Möhren) mit Schnittlauchsoße und gedünsteten Möhren, dazu Salzkartoffeln (V) (A,E,M,S)
Veggi-Menü	Schupfnudel-Gemüsepfanne (gelbe Möhren, grüne Bohnen, Frühlingslauch) mit Kräutersoße (V) (A,E,M)	WEIHNACHTSMENÜ: Braten (aus Kürbis, Maronen und Linsen) mit Cranberrysoße, dazu Möhrengemüse und kleine Pellkartoffeln (V) (E,S)	Ungarische Soljanka VEGGI (mit Paprika, Gewürzgurke und Zwiebel), dazu Sauerrahm und Vollkornbrötchen (V) (A,M)	Penne mit Rucola und rotem Pesto (aus getrockneten Tomaten und Fetakäse) (V) (A,M,O)	Gebratenes Gemüse der Saison mit würzigem Couscous, dazu Joghurt-Minz-Dip (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	Banane	Quarkcreme mit Gewürzspekulatius (V) (A,D,E,M,N)	Birne	2 Mini-Berliner (V) (A,E)	Clementine
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

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin