



Gymnasium Rahlstedt

16.12. bis 20.12.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	KNÖDEL & KLÖßCHEN - vegetarisches Büffet mit Semmelknödeln und Kartoffelklößchen, dazu Wirsingrahm und Champignonrahm (V) (A,E,M)	Rindergeschnetzeltes mit Wurzelgemüse und Vollkornreis (R) (S)	PASTA MISTA - vegetarisches Vollkorn-Nudelbüffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	Keine Ausgabe Letzter Schultag	Keine Ausgabe Weihnachtsferien
Veggi-Menü	KNÖDEL & KLÖßCHEN - vegetarisches Büffet mit Semmelknödeln und Kartoffelklößchen, dazu Wirsingrahm und Champignonrahm (V) (A,E,M)	Sojageschnetzeltes mit Möhren, Blumenkohl und Mais, dazu Erbsenreis (V) (D,M,S)	PASTA MISTA - vegetarisches Vollkorn-Nudelbüffet mit verschiedenen Soßen (V) (A,M)	Die Alraune Schulgastronomie wünscht allen FROHE WEIHNACHTEN und einen guten Rutsch in das Jahr 2020!	
Beilagen vom Tresen	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung		
Nach-tisch	Apfel	Stracciatellajoghurt (V) (M,N)	Vanillepudding mit Fruchtsoße (V) (A,E,M,N)		
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 = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

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