



# Gymnasium Rahlstedt

06.01. bis 10.01.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Eieromelett mit Paprika- und Kartoffelwürfel und Basilikumsoße (V) (E,M)	Chili con carne (Rinderhackfleisch, Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Sauerrahm und Vollkornreis (R) (M)	PASTA MISTA - Penne und Farfalle mit Tomatensoße und Käse-Lauchsoße (V) (A,M)	Ofen-Seelachs mit Thymian, Olivenöl und Limette, dazu Quarkdip und kleine Pellkartoffeln (F) (M)	Karotten-Kürbiscremesuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen (V) (A,S)
Menü Schwein		1/2 Schweinshaxe mit knackigem Krautsalat und Laugenstange (Schwein) (A,K)			
Veggi-Menü	Blumenkohl und Brokkoli in Rahm mit kleinen Pellkartoffeln (V) (A,M)	Chili sin carne (Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Sauerrahm und Fladenbrot (V) (A,H,M,S)	PASTA MISTA - Penne und Farfalle mit Tomatensoße und Käse-Lauchsoße (V) (A,M)	Paprikaschote gefüllt mit Erbsen-Vollkornreis und mit Fetakäse überbacken, dazu Petersiliensoße (V) (A,M)	Dittmarscher Kartoffel-Kohl-Eintopf mit Majoran, dazu Vollkornbrötchen (V) (A,S)
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	Apfel	Müsliriegel (V) (A,C,M,N)	Mandarine	Wackelpudding mit Vanillesoße (V) (M)	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