



Gymnasium Rahlstedt

27.01. bis 31.01.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Tomaten-Gemüseries mit Hirtenkäse, dazu Tzaziki (V) (M)	Rinder-Ragout mit gelben und roten Möhren, dazu Kräuterkartoffeln (R) (S)	BELLA ITALIA VEGGI - Gnocchis und Gemüselasagne (aus Gemüse der Saison) mit verschiedenen Soßen (V) (A,E,M,S)	Backfisch-BURGER mit Joghurtremoulade und Gurken, dazu hausgemachte Röstkartoffeln (F) (A,E,H,M)	Keine Ausgabe Winter-Ferientag
Menü Schwein		Frikadelle vom Schwein mit grünen Bohnen und Bratkartoffeln mit Speck (S) (A,E)			
Veggi-Menü	Champignonpfanne mit Lauchzwiebeln und Petersiliensoße, dazu Salzkartoffeln (V) (A,M)	Gemüse-Reispfanne (Brokkoli, Möhren, rote Zwiebeln, Mais) mit Kräuter-Limetten-Dip (V) (M)	BELLA ITALIA VEGGI - Gnocchis und Gemüselasagne (aus Gemüse der Saison) mit verschiedenen Soßen (V) (A,E,M,S)	Veggi-BURGER (Gemüsebratling) mit Joghurtremoulade und Gurken, dazu hausgemachte Röstkartoffeln (V) (A,E,H,M)	
Beilagen vom Tresen	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	
Nach-tisch	Orange	Apfel	Müslijoghurt (V) (C,M,N)	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

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