



Gymnasium Rahlstedt

03.02. bis 07.02.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Allgäuer Käsespätzle mit Möhrenraspeln, Röstzwiebeln und Emmentaler Käse (V) (A,E,M)	Reissuppe mit frischem Gemüse (Möhren, Sellerie, Frühlingslauch) (V) (S)	Rindergeschnetzeltes mit Waldpilzen und Vollkornspirelli (R) (A,M)	KARTOFFEL-BÜFFET: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Gulasch mit Fladenbrot und Aufläufe mit verschiedenem Gemüse) (V) (A,H,M,S)	Gebratenes Seelachsfilet (MSC) mit Zitronendillsoße und Blumenkohl-Brokkoligemüse, dazu parboiled Reis (F) (A,M)
Menü Schwein			Schweinegulasch mit Schmorrpaprika und Kräuterspätzle (S) (E,M,A)		
Veggi-Menü	Große Frühlingsrolle VEGGI mit hausgemachten Soßen (sweet-chili & süß-sauer), dazu Glasnudelsalat (V) (A,D,S)	Maissuppe mit mediterranem Gemüse (V)	Sojageschnetzeltes mit Möhren, Blumenkohl und Mais, dazu Erbsenreis (V) (D,M,S)	KARTOFFEL-BÜFFET: verschiedene Köstlichkeiten aus der Kartoffel (Gulasch mit Fladenbrot und Aufläufe mit verschiedenem Gemüse) (V) (A,H,M,S)	Bunte Fusilli mit Ratatouillegemüse und Basilikum, dazu Parmesan (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	Kiwi	Stracciatellajoghurt (V) (M,N)	Birne	Quarkcreme mit Amarettini (V) (A,C,E,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 = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere