



Gymnasium Rahlstedt

10.02. bis 14.02.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	PASTA MISTA: Zweierlei Tortellini mit Pestosoße und Tomatensoße (V) (A,M,N)	Hühnerfrikassee mit Karotten, Erbsen und Champignons auf parboiled Reis (G) (A,M,S)	Champignon- Rahmsuppe mit Mehrkornbrötchen (V) (A,M)	Gebratenes Seelachsfilet (MSC) mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln (F) (A,M)	Keine Ausgabe Elterngespräche
Menü Schwein		Züricher Geschnetzeltes vom Schwein mit frischen Champignons und Spätzle (S) (M,A,E)			
Veggi- Menü	PASTA MISTA: Zweierlei Tortellini mit Pestosoße und Tomatensoße (V) (A,M,N)	Kleine spanische Kartoffeln mit salsa verde und Mojo-Soßen (V) (M)	Minestrone mit frischem Gemüse, dazu kleine Nudeln (V) (A,S)	Ungarische Gemüsepfanne mit Vollkornreis (V)	
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	Panna Cotta mit Fruchtsoße (V) (M)	Banane	2 Mini-Windbeutel (V) (A,E,M,N)	
	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