



Gymnasium Rahlstedt

17.02. bis 21.02.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Bunter Nudleintopf (mit frischem Gemüse der Saison) (V) (A,S)	Spanische Gemüse-Paella mit Kräuterdip (V) (M)	Fisch-Büffet: verschiedene Fischfilets mit Dillsoße, Senfsoße und Rahmspinat, dazu Kartoffelvariationen (F) (A,K,M)	2 Hackröllchen vom Rind mit Tzaziki, dazu Maisgemüse und Tomatenreis (R) (A,E,M)	Nudelauf-Büffet: verschiedene Nudelaufäufe (aus Gemüse der Saison) mit Käse überbacken, dazu Kräuter- und Tomatensoße (V) (A,M)
Menü Schwein				Schweinefleisch süß-sauer mit Basmatireis und hausgemachter Asiasoße (S) (D)	
Veggi-Menü	Pastinaken-Cremesuppe mit Kräuter-Croutons (V) (A,M)	Tofu-Frikadelle mit Möhren-Erbсенrahm und Salzkartoffeln (V) (D,E,M)	Hausgemachte Semmelknödel mit Pilzrahmssoße (V) (A,E,M)	Kartoffel-Zucchini-Rösti mit Sauerrahm und Käse überbacken (V) (M)	Nudelauf-Büffet: verschiedene Nudelaufäufe (aus Gemüse der Saison) mit Käse überbacken, dazu Kräuter- und Tomatensoße (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	Birne	Vanillepudding mit Fruchtsoße (V) (A,E,M,N)	Apfel	Bulgarische Schokocreme (V) (M,N)	Schnittobst der Saison
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