



Gymnasium Rahlstedt

24.02. bis 28.02.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (F) (A,M)	Gemüsefrikassee mit Kohlrabi, Erbsen, gelben und roten Möhren, dazu Vollkornreis (V) (A,M)	Cremige Erbsensuppe mit Vollkornbrot (V)	Fruchtiges Putencurry mit Sesam-Möhren und Basmatireis (parboiled) (G) (D,H,M)	PASTA MISTA: Gabelspaghetti mit Zucchini-Kurkumasoße und bunte Fusilli mit rotem Tomaten-Pesto und Rucola, dazu Parmesan (V) (A,M)
Menü Schwein				Schnitzel vom Schwein mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln (S) (A,M)	
Veggi-Menü	Brokkoli im Backteig mit Currysoße und Sesam-Gemüsereis (V) (A,D,E,H,M,N)	Gebratene Sojastreifen mit Karotten-Spitzkohl-Gemüse und kleinen Pellkartoffeln (V) (D)	Gemüsesuppe (Möhre, Sellerie, Porree, Erbsen, Blumenkohl) mit Eierstich (V) (E,S)	Kirchererbsen-Ragout mit Paprika und frischer Minze, dazu leckerer Safranbulgur (V) (A,M)	PASTA MISTA: Gabelspaghetti mit Zucchini-Kurkumasoße und bunte Fusilli mit rotem Tomaten-Pesto und Rucola, 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	Müslijoghurt (V) (C,M,N)	Pflaume	Mango-Lassi (Joghurtdrink) (V) (M)	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