



Gymnasium Rahlstedt

16.03. bis 20.03.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	2 HOT DOGS (Geflügel- Wienerwürstchen) zum Selbstbelegen (G) (A,K,M)	Karotten-Kokos- Curry mit grünen Erbsen und parboiled Basmatireis (V) (D,H,M,S)	PASTA MISTA - Penne und Farfalle mit Tomatensoße und Käse- Lauchsoße (V) (A,M)	Gebratenes Seelachsfilet (MSC) mit Dillsoße, dazu Kohlrabi-Gemüse und kleine Pellkartoffeln (F) (M,S)	KARTOFFELPUFFER- BÜFFET: pikante Kartoffelpuffer mit gebratenem Gemüse und Hirtenkäse, dazu Champignonsrahm und Sour Cream (V) (M)
Veggi-Menü	2 HOT DOGS VEGGI (Soja- Wienerwürstchen) zum Selbstbelegen (V) (A,D,K,M)	Kartoffel-Bohnen- Eintopf mit Bohnenkraut und Vollkornbrot (V) (A,S)	PASTA MISTA - Penne und Farfalle mit Tomatensoße und Käse- Lauchsoße (V) (A,M)	Mediterranes Brat-Gemüse mit Bulgur und Joghurt-Minz-Dip (V) (M)	KARTOFFELPUFFER- BÜFFET: pikante Kartoffelpuffer mit gebratenem Gemüse und Hirtenkäse, dazu Champignonsrahm und Sour Cream (V) (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	Banane	Müsliriegel (V) (A,C,M,N)	Apfel	Zitronen-Minz- Quark (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 = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin