



# Gymnasium Rahlstedt

30.09. bis 04.10.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Spirelli á la bolognese (Rindfleisch) mit feinen Gemüsegewürfen und Reibkäse (R) (A,M,S)	SUPPEN-BÜFFET: Zucchinicremesuppe mit Croutons, Kartoffel-Gemüsesuppe und Kürbis-Kokossuppe mit Fladenbrot (V) (A,D,H,M,S)	FISCH-BÜFFET: verschiedene Fischfilets mit Dillsoße, Senfsoße und Rahmspinat, dazu Kartoffelvariationen (F) (A,K,M)	Keine Ausgabe  Tag der deutschen Einheit	Keine Ausgabe  Herbstferien
Veggi-Menü	Asia-Bratreis mit Ei, Sojasprossen und hausgemachter süß-saurer Soße (V) (D,E,H)	SUPPEN-BÜFFET: Zucchinicremesuppe mit Croutons, Kartoffel-Gemüsesuppe und Kürbis-Kokossuppe mit Fladenbrot (V) (A,D,H,M,S)	Kohlroulade VEGGI (Reis-Sojafüllung) mit Wurzelgemüse und Zwiebelsoße, dazu Salzkartoffeln (V) (E,K,M,S)		
Beilagen vom Tresen	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung		
Nach-tisch	Schnittobst der Saison	Bulgarische Schokocreme (V) (M,N)	Schnittobst der Saison		
<b>Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbuffet</b>					

**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