



# Gymnasium Rahlstedt

10.08. bis 14.08.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FIT-MENÜ	RAHMSPINAT mit Rührei und Salzkartoffeln (V) (E,M)	FUSSILI BOLOGNESE (Rinderhack- Tomatensoße und Gemüse) mit Reibekäse (R) (A,M,S)	Geflügelfrikadelle mit Bratensoße, dazu Risi-Bisi-Reis (G) (A,E,S)	Gebratenes Fischfilet (MSC) mit Kartoffel- Paprika-Pfanne und Kressequark (F) (A,M)	PFANNKUCHEN mit Mais-Bohnen- Füllung und Käse (V) (A,E,M)
VEGGI-MENÜ	Vollkornreis- Gemüsepfanne (mit frischem Gemüse der Saison), dazu Tomatensalsa (V) (M)	Vollkorn-Penne mit würziger Gemüse- Linsenbolognese und Reibekäse (V) (A,M,S)	Gnocchis (Kartoffelnudeln) mit Brokkoli und Käsesoße (V) (E,M)	ASIA BOX - Bratnudeln mit frischem Gemüse und Sojasprossen (V) (A,D,H,S)	Kleine Röstkartoffeln mit Möhren- Zucchini-Gemüse, dazu Knoblauchbutter (V) (A,M)
TAGES-MENÜ	ANGEBOT DES TAGES (siehe Aushang vor Ort)	ANGEBOT DES TAGES (siehe Aushang vor Ort)	ANGEBOT DES TAGES (siehe Aushang vor Ort)	ANGEBOT DES TAGES (siehe Aushang vor Ort)	ANGEBOT DES TAGES (siehe Aushang vor Ort)
Zusatz	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert

**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  
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin