



# Gymnasium Rahlstedt

31.08. bis 04.09.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FIT-MENÜ	FUSSILI ALLA GENOVESE (mit Pesto und Hartkäse) (V) (A,M,N)	PUTENGYROS mit Tzaziki, Krautsalat, Bauernsalat und griechischen Kartoffelspalten (G) (M)	PASTA MISTA - vegetarisches Nudelbüffet mit zweierlei Soßen (V) (A,M,S)	RINDERRAGOUT mit dreierlei Möhren, dazu Petersilien-Reis (R)	FISH & CHIPS mit Joghurt-Remoulade und Zitronenecken (F) (A,M)
VEGGI-MENÜ	EIEROMELETT mit Paprika-Kartoffelgemüse, dazu Petersiliensoße (V) (E,M)	VEGGI Soja-Zwiebel-"Gyros" mit roten Zwiebeln und Tzaziki, dazu Tomatenreis (V) (D,M)	PASTA MISTA - vegetarisches Nudelbüffet mit zweierlei Soßen (V) (A,M,S)	Kartoffel-Auflauf mit Zucchini und Hirtenkäse in Tomatensoße (V) (M)	Gegrillter Gemüsespieß mit gelben Couscous und Hummus (Kichererbsen-Dip) (V) (A,H)
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 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 = geschwärtzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin