



Gymnasium Rahlstedt

07.09. bis 11.09.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FIT-MENÜ	GEFLÜGEL-FRIKADELLE mit Paprikasoße, dazu Kartoffelstampf (G) (A,E,M)	Spanische GEMÜSE-PAELLA mit Tomaten-Salsa (V)	OFEN-SEELACHS mit Thymian, Olivenöl und Limette, dazu Quarkdip und Kartoffelspalten (F) (M)	TOMATENSUPPE mit buntem Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch), dazu parboiled Reis (V) (S)	VOLLKORN-FUSILLI mit Spinat-Frischkäsesoße (V) (A,M)
VEGGI-MENÜ	Valess-Milchsnitzel mit Traubensoße, Brokkoli und Kartoffelpüree (V) (A,E,M)	VOLLKORN-FUSILLI mit Spinat-Gorgonzolasoße (V) (A,M)	Gemüsespalten aus dem Ofen mit Hummus, dazu würzige Kartoffelecken (V) (D,K,S)	Spätzlepfanne mit Tomaten, roten Zwiebeln, Pesto und geriebenen Hartkäse (V) (A,E,M)	Buntes Ragout (aus Kidneybohnen, weißen Bohnen, Kichererbsen, Mais, Tomaten), dazu Petersiliencouscous (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 = 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