



# Gymnasium Rahlstedt

14.09. bis 18.09.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FIT-MENÜ	Tortellini (Spinat-Ricotta) mit Tomatensoße und frischem Basilikum (V) (A,M)	Chili con carne (Rinderhackfleisch, Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Sauerrahm und Vollkornreis (R) (M)	Chicken-Gemüse-Curry mit kleinen Pellkartoffeln (G)	Gebratenes Seelachsfilet (MSC) mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln (F) (A,M)	Schupfnudel-Gemüsepfanne (gelbe Möhren, grüne Bohnen, Frühlinglauch) mit Kräuterdip (V) (A,E,M)
VEGGI-MENÜ	Champignons in Petersilien-Rahmsoße mit kleinen Pellkartoffeln (V) (A,E,M)	Chili sin carne (Kidneybohnen, Mais, Möhren, Tomaten) mit Sauerrahm und Fladenbrot (V) (A,H,M,S)	Fruchtiges Kokos-Möhren-Brokkoli-Curry mit Basmatireis (V) (H,S)	Vegetarische Bratwurst mit Maisgemüse und kleinen Pellkartoffeln (V) (A,E,M)	Vollkorn-Nudelaufbau mit Zucchini und Frischkäsesoße (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