



# Gymnasium Rahlstedt

21.09. bis 25.09.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FIT-MENÜ	Rindergeschnetzeltes mit Waldpilzen und Vollkornspirelli (R) (A,M)	Encocado De Pollo (Hähnchenbrust in Kokosmilch mit Sellerie und Karotten), dazu parboiled Reis (G) (S)	ASIA-Bratnudeln (mit Paprika, Möhren, Sprossen, Pak Choi), dazu hausgemachte Soße süß-sauer und Spring Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Gebratener Seelachs (MSC) mit Kräutersoße, Kürbis-Gemüse und Salzkartoffeln (F) (A,M)	Kartoffelpuffer mit Apfelmus (V) (A,E)
VEGGI-MENÜ	Gulasch VEGGI (aus Soja) mit Paprika und Möhren, dazu Spiralnudeln (V) (A,D,S)	Kleine spanische Kartoffeln mit salsa verde und Mojo-Soße (V) (M)	ASIA-Bratnudeln (mit Paprika, Möhren, Sprossen, Pak Choi), dazu hausgemachte Soße süß-sauer und Spring Rolls (V) (A,C,D,H,N,S)	Herbstliches Gemüseragout (Pastinaken, Möhren, Süßkartoffeln, Pilze) mit Kräuterreis (V)	Kartoffel-Zucchini-Rösti mit Sauerrahm und Käse überbacken (V) (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