



Gymnasium Rahlstedt

28.09. bis 02.10.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FIT-MENÜ	ALLGÄUER KÄSESPÄTZLE mit Möhren und Emmentaler Käse, dazu Röstzwiebeln (V) (A,E,M)	Hähnchengulasch mit Paprika und Vollkornreis (G) (S)	Sächsische Kartoffelsuppe mit Suppengemüse, Majoran und Vollkornbrötchen (V) (A,S)	Seelachs in Cornflakespanade mit Pestosoße und bunten Nudeln (F) (A,C,E,M,N)	Bunter Hackbraten (Mais und Erbsen) mit Thymiansoße, dazu Möhren und Salzkartoffeln (R) (A,E,K,S)
VEGGI-MENÜ	Kürbisstrudel mit gedünstetem Blattspinat und Kräuterdip (V) (A,E,M)	Valess-Milchschnitzel mit Brokkoli und Kartoffelpüree (V) (A,E,M)	Kürbis-Kokossuppe mit Vollkornbrötchen (V) (A)	Bunte Fusilli all'arrabiata mit Reibekäse (V) (A,M)	Gemüsebraten aus Brokkoli, Kürbis und Erbsen mit Traubensoße und Salzkartoffeln (V)
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