GYMNASIUM RAHLSTEDT

Gymnasium Rahlstedt

11.03. bis 15.03.2024

Alraune gGmbH Schulgastronomie

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	KARTOFFEL*-EINTOPF mit viel Gemüse und Kräutern, dazu Bauernbrot (A,S)	PASTA* Á LA VEGGI-CARBONARA mit Räuchertofu, frischer Petersilie und Käse (A,M,D)	2 HOT DOGS (Geflügel-Wienerwürstchen) zum Selbstbelegen mit verschiedenen Beilagen (A,M,K)	FISCHFRIKADELLE mit hausgemachtem Dip, Erbsen*-Gemüse und Röstkartoffeln* (E,F,A,M,K)	GEMÜSE-KARTOFFEL*-PFANNE (Karotten, Brokkoli, Champignons, Paprika) mit Quark*-Dip (M)
Veggi-Menü	TÜRKISCHE LINSENSUPPE mit Möhren, frischen Kräutern und Fladenbrot (A,S,H)	SPAGHETTI* mit Blumenkohl-Bolognese, dazu geriebener Käse (A,M)	2 VEGGI-HOT DOGS (Soja-Würstchen) zum Selbstbelegen mit verschiedenen Beilagen (A,M,K,D)	VEGGI NUGGETS mit hausgemachter Ketchupsoße, Gemüse der Saison und Röstkartoffeln* (E,A,M,D)	im Ofen gebackener HIRTENKÄSE mit Kräuteröl, dazu Gemüse- und Kartoffelspalten* (M)
Buffet	Weitere, abwechslungsreiche Gemüse- und Sättigungsbeilagen am warmen Buffet				
Salat	Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet				
Dessert	Joghurt* mit Kirschen (M,N)	frisches Obst der Saison	Eis (L,M)	frisches Obst der Saison	frisches Obst der Saison

DE-ÖKO-039

***ALRAUNE IST BIO-ZERTIFIZIERT**

Wir verwenden Kartoffeln und Äpfel, parboiled Langkornreis, Bulgur, Couscous, Nudeln (Penne, Spaghetti, Fusilli, Farfalle, Lasagne), Erbsen, Kuhmilch, Naturjoghurt und Speisequark in **Bio-Qualität!**

gluten- und laktosefreie Produkte sind konventionell hergestellt

BIO nach EG-Öko-Verordnung

Allergene: A = Gluten, B = Krebstiere, C = Erdnüsse, D = Soja, E = Ei, F = Fisch, H = Sesam, K = Senf, M = Laktose/Milcheiweiß, N = Schalenfrüchte, 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 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln, 10 = mit Phenylalanin