GYMNASIUM RAHLSTEDT

Gymnasium Rahlstedt

08.09. bis 12.09.2025

Alraune gGmbH Schulgastronomie

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	GEMÜSERAGOUT (Möhren, Blumenkohl, Paprika, Süßkartoffel), dazu Schmand und Vollkornreis (M)	BACKFISCH MIT KRÄUTERDIP dazu Buttermais und Kartoffel*-Stampf (A,F,M)	SPAGHETTI* À LA BOLOGNESE (Rindfleisch) mit Gemüsewürfeln und Käse (A,M,S)	PUTENGYROS mit Zwiebeln, dazu Tzaziki, Krautsalat und griechische Kartoffeln* (M)	KARTOFFEL*-BROKKOLI-AUFLAUF mit Käse überbacken, dazu Kräutersoße (A,M)
Veggi-Menü	MAULTASCHEN Gebraten mit Schnittlauchsoße und Sesam-Spitzkohl	VISCH FRIKADELLE (VEGAN) mit Süßkartoffelspalten und Gemüse der Saison, dazu Kräuter-Joghurt* (A,M)	PASTA MISTA: Spaghetti* mit Zucchini-Kurkumasoße und Fusilli* mit rotem Tomaten-Pesto und Rucola, dazu Hartkäse (A,M)	SOJA-ZWIEBEL-VLEISCH "GYROS" mit roten Zwiebeln und Tzaziki, dazu Tomatenreis (D,M)	KARTOFFEL*-PFANNE mit Joghurt*-Dip, dazu Mais-Erbsen*-Gemüse (Hülsenf., M)
Buffet	TAGESGERICHT und weitere, abwechslungsreiche Beilagen am warmen Buffet				
Salat	Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet				
Dessert	Mini-Berliner (A,E)	Frisches Obst der Saison	Frisches Obst der Saison	Frisches Obst der Saison	Joghurt* mit Kirschen (M)

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