GYMNASIUM RAHLSTEDT

# Gymnasium Rahlstedt

## 29.09. bis 03.10.2025

Alraune gGmbH Schulgastronomie

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| Fit-Menü | KLEINE SPANISCHE KARTOFFELN* mit Salsa verde und Mojo-Soße (M) | HÜHNERFRIKASSE mit Möhren, Erbsen und Champignons, dazu parboiled Reis* (A,M,S) | PASTA MISTA: Vollkornnudel*-Büffet mit Auswahl an verschiedenen Soßen und Gemüse (A,M) | GEBRATENES FISCHFILET mit leichter Remouladensoße und Brokkoli, dazu kleine Pellkartoffeln* (A,E,F,M) | Keine Ausgabe<br>Tag der Deutschen Einheit |
| Veggi-Menü | SCHUPFNUDEL-GEMÜSEPFANNE (gelbe Möhren, grüne Bohnen, Frühlingslauch) mit Pestosoße (A,E,M) | VEGGI-GULASCH (SOJA) mit Pilzen, Möhren und Paprika, dazu Bulgur (D,S) | PASTA MISTA: Vollkornnudel*-Büffet mit Auswahl an verschiedenen Soßen und Gemüse (A,M) | HAUSGEMACHTE GEMÜSEFRIKADELLE (Kohlrabi und Lauch) mit Championgragout, dazu Naturreis (A,E,M) | Keine Ausgabe<br>Tag der Deutschen Einheit |
| Buffet | TAGESGERICHT und weitere, abwechslungsreiche Beilagen am warmen Buffet | | | | |
| Salat | Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet | | | | |
| Dessert | Frisches Obst der Saison | Mini-Windbeutel (A,E,M) | Frisches Obst der Saison | Quark* mit Heidelbeerenkompott (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