GYMNASIUM RAHLSTEDT

Gymnasium Rahlstedt

06.10. bis 10.10.2025

Alraune gGmbH Schulgastronomie

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	KÜRBIS-KARTOFFEL*-SUPPE mit Kürbiskerne und Vollkornbrötchen (A,S)	SPAGHETTI* mit Blumenkohl-Bolognese, dazu geriebener Käse (A,M)	OFEN-SEELACHS mit frischen Kräutern, Olivenöl und Zitrone mit Kräuterdip und Dinkel-Reis (F)	WURSTGULASCH mit Paprika und Kräutern, dazu Spätzle und Käse (A,M)	KARTOFFEL*-KNÖDEL mit dunkler Soße und gebratenen Champignons (A,E,S)
Veggi-Menü	HERBSTLICHES GEMÜSERAGOUT (Pastinaken, Möhren, Süßkartoffeln, Pilze) mit Kräuterreis	PASTA* mit Zucchini-Möhrensoße und Käse (A,M)	HAUSGEMACHTE GEMÜSEFRIKADELLE mit Kräuter-Quark* und Kürbisgemüse, dazu Kartoffelstampf* (A,E,M)	VEGGI-WURSTGULASCH mit pikantem Paprikagemüse und Reis (D,M)	BAUERNFRÜHSTÜCK (Kartoffel*-Eiomelett) mit Gewürzgurke und Rote Bete (E)
Buffet	TAGESGERICHT und weitere, abwechslungsreiche Beilagen am warmen Buffet				
Salat	Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet				
Dessert	Frisches Obst der Saison	Frisches Obst der Saison	Vanillejoghurt mit Knusperflakes (A,M)	Frisches Obst der Saison	hausgemachter Zitronenkuche (A,E)

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