

# Speiseplan Mensa Humboldt-Gymnasium

## 8. KW (19.02.-23.02.2018)

### (Achtung: Verkürzte Bestellfrist!!)

	Menü 1 (M1) (3.60€)	Menü 2 (M2) (3.60€)	BIO-Menü 3 (M3)*** (4.60€)
Montag	<b>MINISTRONE**</b> italienische Gemüsesuppe mit Brötchen G(G,W),SL	<b>HÄHNCHENGYROS*</b> mit Zaziki und Vollkorn-Djuwetschreis (Tomatenreis mit Paprika, Möhren, Erbsen) EI,M,SF	<b>4 GEMÜSESTÄBCHEN**</b> mit Kohlrabi in Rahm, dazu Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln G(W),EI,M,SL
Dienstag	<b>4 QUARKBÄRCHEN**</b> (Quarkklößchen in Bärenform) mit Apfelmus G(W),EI,M,SD	<b>HÄHNCHEN- GESCHNETZELTES*</b> in Paprikasauce, mit Spirelli Tricolore G(W),M	<b>Vegetarische ERBSENSUPPE**</b> mit Wurzelgemüse und Kartoffeln, dazu ein Brötchen G(G,W),SL,L
Mittwoch	<b>GULASCHSUPPE*</b> (Rindfleisch) mit Kartoffeln zubereitet, dazu ein Brötchen G(G,W)	<b>TORTELLINI CARNE</b> (Rind- und Schweinefleisch-Füllung) mit Tomatensauce G(G,W),EI,M,SL,SF	<b>MAKKARONI**</b> mit Champignonsauce G(W),M,SL,SD
Donnerstag	<b>2 GEKOCHTE EIER**</b> in Grüner Sauce Frankfurter Art, dazu Salzkartoffeln EI,M	<b>3 MAULTASCHEN**</b> (Teigtaschen mit Gemüsefüllung) in ein wenig Brühe, dazu Kartoffelsalat G(W),EI,M,SL,SF	<b>LASAGNE*</b> (Rindfleisch) mit Käse überbacken G(W),M,SL
Freitag	<b>PFANNENGEMÜSE**</b> mit Sesamkartoffeln und Kräuterjoghurt M,SE	<b>SPAGHETTI*</b> mit Bolognesesauce (Geflügel) G(W),SL,SF	<b>GEMÜSECREMESUPPE**</b> mit Brötchen G(G,W),M,SL,L

\* = Gerichte ohne Schweinefleisch

\*\* = fleischlose Gerichte

\*\*\* = BIO-Menü nach Bio DE-ÖKO-039 (entspricht der EU-ÖKO Verordnung)  
siehe auch: <http://www.vitesca.de/ausgezeichnete-bio-menue-qualitaet/>

Zu jedem Essen gibt es einen Beilagensalat, eine Nachspeise (frisches Obst, Joghurt, o.ä.) und als Getränk Wasser.

**Achtung!!! Die Speisen müssen bis Donnerstag, 08.02. um 09 Uhr bestellt sein!!!**

## **Informationen für Allergiker**

**Unter den Menüs stehen kleine Buchstaben. Diese stehen für die unten aufgeführten Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können.**

<b>EI</b>	<b>=</b>	<b>Eier und Eierzeugnisse</b>
<b>EN</b>	<b>=</b>	<b>Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse</b>
<b>F</b>	<b>=</b>	<b>Fisch und Fischerzeugnisse</b>
<b>G</b>	<b>=</b>	<b>Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse (W = Weizen, G = Gerste, R = Roggen, H=Hafer, D=Dinkel)</b>
<b>K</b>	<b>=</b>	<b>Krebstiere und daraus hergestellte Erzeugnisse</b>
<b>L</b>	<b>=</b>	<b>Lupine und Lupinerzeugnisse</b>
<b>M</b>	<b>=</b>	<b>Milch und Milcherzeugnisse (incl. Lactose)</b>
<b>SC</b>	<b>=</b>	<b>Schalenfrüchte und daraus hergestellte Erzeugnisse</b>
<b>SD</b>	<b>=</b>	<b>Schwefeldioxid und Sulfite (&gt;10mg/kg)</b>
<b>SL</b>	<b>=</b>	<b>Sellerie und Sellerieerzeugnisse</b>
<b>SF</b>	<b>=</b>	<b>Senf und Senferzeugnisse</b>
<b>SE</b>	<b>=</b>	<b>Sesamsamen und Sesamerzeugnisse</b>
<b>SO</b>	<b>=</b>	<b>Soja und Sojaerzeugnisse</b>
<b>W</b>	<b>=</b>	<b>Weichtiere und Weichtiererzeugnisse</b>

**Bitte achtet bei der Bestellung darauf, dass sich in euren Speisen keine für euch ungesunden Allergene befinden!!**