

Speiseplan Mensa Humboldt-Gymnasium

25. KW (18.06.-22.06.2018)

	Menü 1 (M1) (3.70€)	Menü 2 (M2) (3.70€)	BIO-Menü 3 (M3)*** (4.70€)
Montag	MINISTRONE** italienische Gemüsesuppe, dazu 3 Pizzabrötchen G(W),S	GEMÜSE-KARTOFFEL- AUFLAUF** mit Käse überbacken G(G),EI,M,SL	PASTA** (vegetarisch gefüllt) mit Tomatensauce G(W),EI,M,SF,SD
Dienstag	FRIKADELLE* (Rindfleisch), mit Zaziki und Vollkorn-Djuwetschreis (Tomatenreis mit Gemüse) G(W),EI,M	KAISERSCHMARRN** mit Vanillesauce G(W),EI,M	4 GEFLÜGELHACK- BÄLLCHEN* in Curry-Tomatensauce, mit Pommes frites G(W),EI,M,SF,SL,SD
Mittwoch	3 KÖNIGSBERGER KLOPSE* (Geflügelfleisch) in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln G(W),M,SL,SF	FISCHSTÄBCHEN- STÜCKE* (mit Tomaten und Käse überbacken), dazu Remoulade und Salzkartoffeln G(W),EI,F,M,SF	GRIEBBREI** mit heißen Kirschen G(W),M
Donnerstag	RÜHREIER** mit Röstkartoffeln Gewürzgurke EI,M,SF	Geschnetzelte GEFLÜGEL- BRATWURST* in Paprikasauce, mit Pommes frites M,SF	MÖHRENEINTOPF** mit Kartoffeln zubereitet, Sonnenblumenkerne SL
Freitag	3 REIBEKUCHEN** mit Apfelmus G(H,W),EI	3 MINI-HÄHNCHEN- SCHNITZEL* (paniertes Hähnchenbrust- filet) mit Curry-Dip, Reis G(W),EI,M,SF	Gebratene SESAMKARTOFFELN** dazubuntes Gemüse und Kräuterquark M,SL,SE,SD

* = 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.

Die Speisen müssen bis Dienstag, 12.06. 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.

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

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