

Speiseplan Mensa Humboldt-Gymnasium

26. KW (25.06.-29.06.2018)

	Menü 1 (M1) (3.70€)	Menü 2 (M2) (3.70€)	BIO-Menü 3 (M3)*** (4.70€)
Montag	Grüne ERBSENSUPPE* mit Wurzelgemüsen und Kartoffeln, mit Geflügelbockwursttalern und Brötchen G(G,W),SO,SL,SF	SPÄTZLE** in Tomatensauce G(W),EI,M,SF	GEMÜSE- BOLOGNESE** mit Spaghetti G(W),EI,M,SF,SD
Dienstag	2 EIERPFANNKUCHEN** mit Kirschkompott G(W),EI,M	VOLLKORN- SPIRELLI** in Florentiner Sauce (Sauce mit Käse und Blattspinat) G(W),M	4 GEMÜSE- STÄBCHEN** mit Möhren in Rahm, dazu Salzkartoffeln G(W),EI,M,SL
Mittwoch	CHILI CON CARNE* (Rindfleisch) mit Mais und Reis SL,SF	PASTA MISTA** (vegetarisch gefüllte Teigtaschen) in Zucchini-sauce G(W),EI,M	NUDEL-TOMATEN- AUFLAUF** mit Käse überbacken G(W),EI,M,SD
Donnerstag	3 GEFLÜGEL- BRATWÜRSTCHEN* mit Kohlrabi in holländischer Sauce, dazu Salzkartoffeln M	NUDEL-BROKKOLI- AUFLAUF** mit Käse überbacken G(G,W),EI,M,SL	2 gekochte Eier** mit Spinat und Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln EI,M,SL,SD
Freitag	3 KARTOFFEL- TASCHEN** (Frischkäsefüllung) mit Pfannengemüse und Paprikaquark M	LASAGNE* (Rindfleisch) mit Käse überbacken G(W),M,SL	SPIRELLI** in Paprikarahmsauce G(W),EI,M,SF,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, 19.06. 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!!