

Speiseplan Mensa Humboldt-Gymnasium

27. KW (02.07.-06.07.2018)

	Menü 1 (M1) (3.70€)	Menü 2 (M2) (3.70€)	BIO-Menü 3 (M3)*** (4.70€)
Montag	PUTENFRISCHKÄSE- PFANNE* mit Paprika und Reis M	BLUMENKOHL- KARTOFFEL- AUFLAUF** mit Käse überbacken G(G),EI,M,SL	SPAGHETTI** in Tomatensauce G(W),EI,M,SF,SD
Dienstag	HÄHNCHENFILET- STÜCKE* in Barbecuesauce (würzige Tomatensauce), mit Paprikagemüse und Curry-Vollkornreis G(G),SL,SF	PIZZASCHNITTE MARGHERITA** mit Tomaten und Käse überbacken G(W),EI,M	KOHLRABI-MÖHREN- EINTOPF** mit Kartoffeln zubereitet M,SL
Mittwoch	4 MINI-FRÜHLINGS- ROLLEN** in Sojasauce, mit Asianudeln mit Gemüse G(W),EI,SO,SL,SF	Schottische BAUERNSUPPE* mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und Graupen, Geflügelhackbällchen, dazu ein Brötchen G(G,W),EI,SL,SF	KARTOFFELGRATIN** mit Pfannengemüse und Kräuterquark G(W),EI,M,SL,SD
Donnerstag	4 FISCHSTÄBCHEN* (paniertes Seelachsfilet) in Remouladensauce, dazu Pommes frites G(W),EI,F,M,SF	PASTA MISTA** (vegetarisch gefüllt) in Käsesauce G(W),EI,M,SF	BROKKOLI-NUDEL- AUFLAUF** mit Käse überbacken G(W),EI,M,SL
Freitag	RÜHREIER** mit Röstkartoffeln und Gewürzgurke EI,M,SF	FARFALLE** in Florentiner Sauce (mit Käse und Blattspinat) Eisbergsalat mit G(W),EI,M,SF	GEMÜSECREMESUPPE** 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.

Die Speisen müssen bis Dienstag, 26.06. 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!!