

Speiseplan Mensa Humboldt-Gymnasium

28. KW (09.07.-13.07.2018)

	Menü 1 (M1) (3.70€)	Menü 2 (M2) (3.70€)	BIO-Menü 3 (M3)*** (4.70€)
Montag	HÄHNCHEN- GESCHNETZELTES* Marengo Art (mit Tomaten und Champignons), dazu Brokkoli natur und Reis M	GNOCCHI** in Tomaten-Rucola-Sauce G(W),EI,M	2 GEKOCHTE EIER** in Grüner Sauce Frankfurter Art, dazu Salzkartoffeln EI,M,SF
Dienstag	LINSENGEMÜSE** mit Paprika, Zucchini und Tomate, Bulgur (Hartweizen) und Kräuterjoghurt G(W),M	3 GEFLÜGEL- BOCKWÜRSTCHEN* mit Sauerkraut und Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln M,SF	SPINAT-KARTOFFEL- AUFLAUF** mit Käse überbacken G(W),EI,M,SL,SD
Mittwoch	Lehrerausflug unterrichtsfrei	Lehrerausflug unterrichtsfrei	Lehrerausflug unterrichtsfrei
Donnerstag	2 BULGUR- BRATLINGE** mit Gemüsereis und Paprikaquark G(W),M	TORTELLINI** (Rahmspinat-Füllung) in Tomatensauce G(G,W),EI,M,SL,SF	RÜHREIER** mit Rahmspinat, dazu Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln EI,M,SL,SD
Freitag	Zeugnisausgabe kein Mensabetrieb	Zeugnisausgabe kein Mensabetrieb	Zeugnisausgabe kein Mensabetrieb

= 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, 03.07. 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!!