




583801 - Humboldt Gymnasium

	Montag 13.01.2025	Dienstag 14.01.2025	Mittwoch 15.01.2025	Donnerstag 16.01.2025	Freitag 17.01.2025
Lieblingsgericht	Veganes Knusperfilet, Frisch vom Feld mit Schwarzwurzeln, Jackfrucht und Blumenkohl <V> [a, a1] mit Tomatensoße [i] und Langkornreis dazu Erbsen 	Frische Möhren in Kräutersoße [g] mit Kartoffelrösti	Tomaten-Bolognese mit roten Linsen, Möhren, Zucchini und Zwiebelwürfeln <V> auf Vollkorn-Penne [a, a1] dazu Hartkäse gerieben [g]	Karottenschnitzel, paniert-<V> [a, a1, a3, g] mit Braune Rahmsoße [g, i] und Salzkartoffeln	
Menü 2- darf es Fleisch oder Fisch sein	Gyros -Pfanne vom Hähnchen <G> [i] auf Balkan Gemüsemix aus Karotten, Mais, Erbsen, Brechbohnen und Paprika mit Reis und Tzaziki [g]				
Trendgericht- für den kleinen Hunger	Spinat-Käseknödel [a, a1, c, g] auf Tomatensoße	Spätzle- Gemüsepfanne [a, a1, c] mit Blumenkohl, Bohnen, Karotten und Erbsen dazu Sauerrahmsoße mit Kräutern [a, a1, g, i]	Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf <V> [i] dazu ein Brötchen [a, a1]	Milchreis <V> [g] mit Zimt und Zucker	
Beilagensalat	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j]	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j, l]	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j, l]	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j]	
großer Salatteller	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl und Hähnchenbruststreifen <G>	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl und Mozzarella [g]	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl mit gebackene Kichererbsenbällchen	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl und eine Mini-Karotten-Ecke <V> [a, a1, a3, g]	
Dessert	Quark-Joghurtdessert Heidelbeere [g]	Obst	Karamell-Pudding [g]	Obst	

583801 - Humboldt Gymnasium

	Montag 20.01.2025	Dienstag 21.01.2025	Mittwoch 22.01.2025	Donnerstag 23.01.2025	Freitag 24.01.2025
Lieblingsgericht	Veganes Curry mit Süßkartoffeln, Wasserkastanien, Brokkoli und Zuckerschoten <V> [a, a1, f, j] auf Reis	Brokkolirösti <V> [a, a1, c, g] mit Sauerrahmsoße mit Kräutern [a, a1, g, i] und Vollkorn-Spiralnudeln [a, a1]	Vollkorn-Penne [a, a1] mit Tomaten- Zucchini-Soße [a, a1, g, i] dazu Hartkäse gerieben [g]	Gemüseglasch mit Blumenkohl, Bohnen, Karotten, Erbsen und Kichererbsen in Helle Cremesoße [g, i] dazu Kartoffelpüree [g]	
Menü 2- darf es Fleisch oder Fisch sein		Lachswürfel in Tomatensoße <F> [d] mit Vollkorn-Spiralnudeln [a, a1] dazu Balkan Mix Gemüse aus Karotten, Mais, Erbsen, Brechbohnen und Paprika			
Trendgericht für den kleinen Hunger	Vegetarische Kartoffelpfanne <V>	Brokkolicremesuppe <V> [a, a1, g, i] und Vollkornbrot [a, a1, a2]	Vollkorn-Penne [a, a1], Käsesoße [a, a1, g, i]	Hot Dog mit veggi Würstchen [a, a1]	
Beilagensalat	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j]	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j, l]	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j, l]	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j]	
großer Salatteller	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl und ein Brokkolirösti <V> [a, a1, c, g]	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl, Alaska Seelachs nuggets <F> (3) [a, a1, c, d, f, g]	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl, Rösti Ecken	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl dazu Thunfisch <F> [d]	
Dessert	Erdbeer-Rhabarberjoghurt (9, 11) [g]	Obst (7)	Butterkeks-Milchpudding [a, a1, g]	Obst	

583801 - Humboldt Gymnasium

	Montag 27.01.2025	Dienstag 28.01.2025	Mittwoch 29.01.2025	Donnerstag 30.01.2025	Freitag 31.01.2025
Lieblingsgericht	Bunte Farfalle [a, a1] mit Erbsen und Käsesoße [a, a1, g, i] dazu Beilagensalat mit Dressing	Spaghetti [a, a1] mit Vegetarische Bolognese <V> [a, a1, a3, i] und Hartkäse gerieben [g]	Langkornreis auf Rahmgemüse aus Brokkoli, Möhren und Blumenkohl	Rösti aus Blumenkohl, Kartoffeln und Käse <V> [c, g] auf Erbsen in Rahm dazu Salzkartoffeln	
					
Menü 2- darf es Fleisch oder Fisch sein				Frikadelle vom Rind <R> [a, a1] in Bratensoße [i, j] mit Karotten Scheiben und Salzkartoffeln	
Trendgericht für den kleinen Hunger	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika und Zuckerschoten in einer pikanten Currysoße <V> [j] mit Langkornreis	Steckrübeneintopf <V> [g, i] mit Roggenbrötchen [a, a1, a2]	Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> [a, a1, c] dazu Apfelkompott	Fischstäbchen <F> [a, a1, d] mit Kartoffelsalat [j] und Remoulade (3) [c, g, j]	
Beilagensalat	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j]	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j, l]	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j, l]	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl [c, g, j]	
großer Salatteller	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl und ein Rösti aus Blumenkohl, Kartoffeln und Käse <V> [c, g]	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl und Salatkäse gestiftelt	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl mit Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung <V> [g]	Großer Salatteller mit Dressing-Auswahl mit Fischstäbchen <F> [a, a1, d]	
Dessert	Nuss-Nougat-Pudding [g, h, h2]	Obst	Waldfrucht Joghurt [g]	Obst	