

### 583801 - Humboldt Gymnasium

|  | Montag<br>06.10.2025   | Dienstag<br>07.10.2025  | Mittwoch<br>08.10.2025   | Donnerstag<br>09.10.2025   | Freitag<br>10.10.2025 |
|--|--|---|--|--|-----------------------|
| Lieblingsgericht                       | Bio Penne [a, a1] mit Bio Tomatensoße [a, a1, g, i], Zucchiniwürfel und Hartkäse gerieben [g]                | Gemüse Maultaschen <V> [a, a1, c, i] in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat (2) [a, a1, c, g, j]              | Bio Gemüsecurry in einer Tomaten-Currysoße <V> mit Bio Parboiled Reis                | Brokkolirösti <V> [a, a1, c, g] mit Bio Sauerrahmsoße mit Kräutern [a, a1, g, i] und Bio Spiralnudeln [a, a1]        |                       |
|  |  |   |     |  |                       |
| Menü 2 darf es Fleisch oder Fisch sein | Bio Penne [a, a1] mit "Lachs-Bolognese" Lachswürfeln in Tomatensoße <F> [d] und Hartkäse gerieben [g]        | Hot Dog <G> [a, a1], Geflügel Wiener Würstchen <G> (2, 3, 8) dazu Bio Wellenschnittpommes, Tomatenketchup | Tagliatelle [a, a1] mit Bio Mais-Tomatensoße [a, a1, g, i] und Hartkäse gerieben [g] | Bio Spiralnudeln [a, a1] mit Bio Tomatensoße [a, a1, g, i] und Hartkäse gerieben [g] dazu Beilagensalat mit Dressing |                       |
|  |                             |                          |  |  |                       |
| Trendgericht für den kleinen Hunger    | Bio Penne [a, a1] mit "Lachs-Bolognese" Lachswürfeln in Tomatensoße <F> [d] und Hartkäse gerieben [g]        | Hot Dog <G> [a, a1]   | Vegetarische Kartoffelpfanne <V>   | Bio Brokkolicremesuppe <V> [a, a1, g, i], Vollkornbrot [a, a1, a2]   |                       |
|  |                             |                          |  |  |                       |
| Beilagensalat                          | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)   | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)  | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)                                     | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)   |                       |
| großer Salatteller                     | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Alaska Seelachsnuggets <F> (3) [a, a1, c, d, f, g] | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Geflügel-Bällchen <G> [a, a1, c, g, j]          | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Rösti Ecken                | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Brokkolirösti <V> [a, a1, c, g]                            |                       |
| Dessert                                | Butterkeks-Milchpudding [a, a1, g]   | Obst  | Obst   | Erdbeer-Rhabarberjoghurt (11) [g]  |                       |

### 583801 - Humboldt Gymnasium

|  | Montag<br>13.10.2025  | Dienstag<br>14.10.2025  | Mittwoch<br>15.10.2025   | Donnerstag<br>16.10.2025  | Freitag<br>17.10.2025 |
|--|---|---|--|---|-----------------------|
| Liebblingsgericht                      | Farfalle [a, a1, g] mit Bio Erbsen-Käsesoße [a, a1, g, i] dazu eine Salatbeilage [c, g]                           | Bio Fusilli [a, a1] und Bio Tomatensoße mit Gemüse <V>                            | Quinoa-Erbsen-Frikadelle mit Bio Erbsen und heller Cremesoße [f] dazu Kartoffelpüree [g] | Frühlingsrolle <V> [a, a1, c, f] mit Bio Langkornreis und Bio- Rahmgemüse aus Brokkoli, Möhren und Blumenkohl     |                       |
|  |   |  |  |   |                       |
| Menü 2 darf es Fleisch oder Fisch sein | Pfannkuchen mit Kirschfüllung <V> [a, a1, c, g] dazu Soße mit Vanillegeschmack [g] oder Schokosoße [g]            | Bio Mini-Ravioli in Tomatensoße <V> [a, a1, c, g, i]                              | Panierte Fischstäbchen <F> [a, a1, d] mit Rahmspinat [g] und Bio Salzkartoffeln (3)      | Geflügelbällchen <G> [a, a1, c, g, j] in brauner Rahmsoße [g, i] dazu Bio Karottenscheiben und Kartoffelpüree [g] |                       |
|  |   |   |         |                                |                       |
| Trendgericht für den kleinen Hunger    | Erbsensuppe <V> [i] mit Kaiserbrötchen [a, a1]  | Bio Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> (3), Apfelkompott                            | Fischstäbchen <F> [a, a1, d] mit Kartoffelsalat [j] und Remoulade (3) [c, g, j]          | Geflügelbällchen <G> [a, a1, c, g, j] in brauner Rahmsoße [g, i] dazu Bio Karottenscheiben und Kartoffelpüree [g] |                       |
|  |   |   |         |                                |                       |
| Beilagensalat                          | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)  | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)                                  | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)   | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)  |                       |
| großer Salatteller                     | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung <V> [g] | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Edamer [g]              | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Fischstäbchen <F> [a, a1, d]   | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Putenbrustschinken (2, 3, 8)                            |                       |
| Dessert                                | Waldfrucht Joghurt [g]  | Nuss-Nougat-Pudding [g, h, h2]  | Obst   | Obst  |                       |

## 583801 - Humboldt Gymnasium

|  | Montag<br>20.10.2025   | Dienstag<br>21.10.2025  | Mittwoch<br>22.10.2025  | Donnerstag<br>23.10.2025  | Freitag<br>24.10.2025 |
|--|--|---|---|---|-----------------------|
| Liebblingsgericht                      | Vegetarische Curry- Wurst (1) mit Bio Kartoffelkroketten (3)                                   | Hausgemachtes Kartoffel- Bio Blumenkohlgratin [c, g] und eine Salatbeilage [c, g]                       | Gnocchi [c] mit Bio Tomatensoße mit Gemüse [a, a1, g, i] und Hartkäse gerieben [g]  | Bohnen-Bratling auf Basis von Kidneybohnen <V> [a, a1, a4] mit Bio Wellenschnittpommes und Tomatenketchup   |                       |
|  |  |   |   |                          |                       |
| Menü 2 darf es Fleisch oder Fisch sein | Hähnchen-Knusperschnitzel "Wiener Art" <G> [a, a1] mit Bio Wellenschnittpommes, Tomatenketchup | Bio Spiralnudeln [a, a1] mit Bio Tomatensoße [a, a1, g, i], Hartkäse gerieben [g] und eine Salatbeilage | "Kibbelinge" Filetstücke vom Alaska-Seelachs in Knusperbackteig <F> (3) [a, a1, c, d, f, g] mit Kräuterquark [g] und Salzkartoffeln | Vegetarische Bolognese <V> [a, a1, a3, i] mit Bio Penne [a, a1] dazu Hartkäse gerieben [g]                  |                       |
|  |               |   |    |   |                       |
| Trendgericht für den kleinen Hunger    | Chili con Carne mit Bio Rind <R> [f] mit Kaiserbrötchen [a, a1]                                | Bio Spiralnudeln [a, a1] mit Bio Tomatensoße [a, a1, g, i]  | "Kibbelinge" Filetstücke vom Alaska-Seelachs in Knusperbackteig <F> (3) [a, a1, c, d, f, g] mit Kräuterquark [g] und Salzkartoffeln | Pizza-Schnitte "Margherita" <V> [a, a1, g]  |                       |
|  |               |   |    |   |                       |
| Beilagensalat                          | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)   | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)  | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)  | Beilagensalat mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i)  |                       |
| großer Salatteller                     | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Hähnchenbruststreifen <G>            | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Linsenbällchen <V> [a, a4, c]                 | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und Thunfisch <F> [d]   | Großer Salatteller mit Dressing- Auswahl (c, g, j, i) und ein Veganes Schnitzel auf Weizenbasis <V> [a, a1] |                       |
| Dessert                                | Obst   | Vanilla-Milchpudding [g]  | Obst  | Quarkdessert Stracciatella [g]  |                       |