

# Speiseplan



Humboldt Gymnasium Köln  
vom 15.04.2024 bis 19.04.2024, 16. KW

## Montag



Chili con Carne dazu Reis oder Baguette und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Chili con Carne C&C (10); 0,54 BE / 100g || Reis, hell gegart ; 3,25 BE / 100g || Brötchen, Baguette- (2a, 2e); 4 BE / 0 St



Chili sin Carne dazu Reis oder Baguette und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Chili sin Carne (10, 2e); 1,38 BE / 100g || Reis, hell gegart ; 3,25 BE / 100g || Brötchen, Baguette- (2a, 2e); 4 BE / 0 St

Am Buffet

Salatbar, Pastabar, Pizza/Snack und Dessert

## Dienstag



Kartoffel-Käsetaler dazu Kräuterquark und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Kartoffel-Käsebratling (4, 8); 1,47 BE / 100g || Kräuterquark, C&C (8); 0,37 BE / 100g

Am Buffet

Salatbar, Pastabar, Pizza/Snack und Dessert

## Mittwoch



Überbackene Spinat-Lasagne dazu Salat

Allergene und BE: Lasagne, Spinat (8, 2a); 1,05 BE / 100g

Am Buffet

Salatbar, Pastabar, Pizza/Snack und Dessert

## Donnerstag



Rindergulasch dazu Möhrengemüse oder Apfel-Rotkraut und Beilage nach Wahl

Allergene und BE: Rindergulasch, Schule+Kita (8); 0,23 BE / 100g || Möhrengemüse (8); 0,5 BE / 100g || Apfel-Rotkohl : 0,67 BE / 100g



Vegetarisches Gulasch mit Paprika und Mais dazu Nudeln oder eine andere Beilage nach Wahl und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Tofugulasch mit Paprika und Mais (7, 2a); 0,38 BE / 100g || Spiralen, gegart (2a); 2,56 BE / 100g

Am Buffet

Salatbar, Pastabar, Pizza/Snack und Dessert

## Freitag



Bunter Tag - Für jeden etwas dabei!

Allergene bitte an der Ausgabe erfragen

Am Buffet

Salatbar, Pastabar, Pizza/Snack und Dessert

Das Tagesgericht kann variieren und ist pro Person täglich auf eine Portion begrenzt.  
Änderungen vorbehalten. Der Plan im Netz: [www.biond.de/sp/humboldt-koeln](http://www.biond.de/sp/humboldt-koeln)



Alle Lebensmittel stammen aus ökologischer Erzeugung. Ausnahme: Fisch stammt grundsätzlich aus Wildfang. | Inhaltsstoffe und Allergene: (2a) Gluten-Weizen, (2b) Gluten-Roggen, (2c) Gluten-Gerste, (2d) Gluten-Hafer, (2e) Gluten-Dinkel, (2f) Gluten-Kamut, (3) Krebstiere, (4) Ei, (5) Fisch, (6) Erdnüsse, (7) Soja, (8) Milch/Laktose, (9a) Haselnuss, (9b) Walnuss, (9c) Mandel, (9d) Cashewnuss, (9e) Pistazie, (10) Sellerie, (11) Senf, (12) Sesam, (13) Schwefeldioxid/Sulfide, (14) Lupinen. Bitte beachten: Gluten, Erdnüsse und Schalenfrüchte können immer in Spuren enthalten sein. Details: [www.biond.de/daten/allergene.pdf](http://www.biond.de/daten/allergene.pdf) | DE-ÖKO-007 | biond GmbH | Otto-Hahn-Str. 5 | 34123 Kassel | [geniessen@biond.de](mailto:geniessen@biond.de) | Tel. 0561/500 456-10