

Speisenplan Januar 2019

„Helmholtz-Gymnasium Potsdam“

Änderungen vorbehalten	01.01. – 04.01.2019	07.01. – 11.01.2019	14.01. – 18.01.2019	21.01. – 25.01.2019	28.01. – 31.01.2019
Montag					
Essen 1		BIO- Jagdwurst (Schwein/Rind) in Tomatensoße _{w,N} , BIO- Spirelli _w , Mandarine, Knabbergemüse	Milchreis _M mit Zimtzucker und Apfelmus, Knabbergemüse	BIO- Spaghetti „Bolognese“ _w (BIO- Rind), Reibekäse _M , Apfel, Knabbergemüse	Kräuterquark _M mit BIO- Kartoffeln, Butter _B , Banane, Knabbergemüse
Essen 2		Kaisergemüse in Holländischer Soße _{M,E} mit BIO- Kartoffeln, Mandarine, Knabbergemüse	Schmorkohl mit Schweinehackfleisch _w und BIO- Kartoffeln, Apfelmus, Knabbergemüse	Gemüsefrikadelle _{w,E} mit Karottensoße und BIO- Kartoffeln, Apfel, Knabbergemüse	Hackbällchen (Rind/Schw.) in Letschosoße _{w,E} mit BIO- Reis, Banane, Knabbergemüse
Dienstag	Neujahr				
Essen 1		Hähnchenbrust in Currysoße _w mit Gemüsestreifen und BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst	Seelachsfilet _w mit Kräutersoße _w und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat, Obst	Rührei _{M,E} mit Rahmspinat _{w,M} und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Eierkuchen _{w,E,M} mit Zucker und Apfelmus, Knabbergemüse
Essen 2		Blumenkohl- Käsemedaillon _{w,M,E,L} mit Gemüsesoße _w , BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Tomaten- Zucchini _w mit BIO- Penne _w , Reibekäse _M , Gurkensalat, Obst	Vegetarisches Chili mit BIO- Bulgur _w , Gemüsestücke, Obst	Putengeschnetzeltes _w mit Champignons und BIO- Reis, Apfelmus, Knabbergemüse
Mittwoch	Ferien				
Essen 1		Bunter Linseneintopf _L mit Thymian, BIO- Brot _{w,R} , Schokopudding _M , Knabbergemüse	Kartoffelsuppe _L mit Wiener, BIO- Brot _{w,R} , Birnenkompott, Knabbergemüse	Brühdudeln _{w,L,E} mit Hühnerfleisch, BIO- Brot _{w,R} , Kirschquark _M , Knabbergemüse	Möhreneintopf _L mit Liebstöckel, BIO- Brot _{w,R} , Erdbeerjoghurt _M , Knabbergemüse
Essen 2		Frischkäsesoße „Philadelphia“ _{w,M} mit BIO- Penne _w , Schokopudding _M , Knabbergemüse	Sojageschnetzeltes _{w,S} mit Paprika und BIO- Reis, Birnenkompott, Knabbergemüse	Kartoffel- Zuchinicurry mit Kokosmilch, Kirschquark _M , Knabbergemüse	Sojabolognese _{S,L} mit BIO- Penne _w , Reibekäse _M , Erdbeerjoghurt _M , Knabbergemüse
Donnerstag	Ferien				
Essen 1		Schweinebraten mit Soße _w , Bohnen und BIO- Kartoffeln, Obst, Knabbergemüse	Eier in süß- saurer Soße _{w,E} mit Möhren und BIO- Kartoffeln, Obst, Knabbergemüse	Bratwurst (Schwein) mit Soße _w , Sauerkraut und BIO- Kartoffeln, Obst, Knabbergemüse	Hähnchenschnitzel _w mit Soße _w , Erbsen und BIO- Reis, Obst, Knabbergemüse
Essen 2		Vanillemilchnudeln _{M,E,W} , Obst, Knabbergemüse	Tomaten- Suppentopf mit Eiernudeln _{w,E} , BIO- Brot _{w,R} , Obst, Knabbergemüse	Bunter Kichererbsen Eintopf _L , BIO- Brot _{w,R} , Obst, Knabbergemüse	Bunter Gemüseintopf, BIO- Brot _{w,R} , Obst, Knabbergemüse
Freitag	Ferien				
Essen 1		Fischfrikadelle _{w,M} mit Honig- Senfsoße _{w,N} und BIO- Kartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst	Schweinegulasch _w mit Rotkohl und BIO- Kartoffeln, Grüne Gurke, Obst	Fischstäbchen _w mit Dillssoße _{w,M} und BIO- Kartoffeln, Möhrensalat, Obst	
Essen 2		Vegetarische Thaipfanne mit Kokosmilch und Kurkumareis, Karotten- Krautsalat, Obst	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung _M , Sauerrahmdip _M , Grüne Gurke, Obst	Bulgur- Gemüseauflauf _{w,M} , Möhrensalat, Obst	



Frischetheke: Wir bieten täglich frische Obst- und Gemüsestücke zu jedem Mittagessen an.

Wir verwenden Nudeln, Reis, Mehl und Brot nur in BIO- Qualität. Zucker wird nur als Roh-Rohrzucker in BIO- Qualität verarbeitet. Andere Produkte in BIO- Qualität sind im Speiseplan gekennzeichnet. DE-ÖKO-034

Entsprechend der LIMV weisen wir darauf hin, dass unsere Speisen grundsätzlich Spuren von folgenden Allergenen enthalten können:

Deklarationen
M: Milchprodukte
B: Butter
E: Ei
C: Schalenfrüchte

L: Sellerie
N: Senf
S: Soja
I: Sesam
D: Dinkel
G: Gerste
H: Hafer
R: Roggen
W: Weizen

BlauArt Catering e.K.
Neuendorfer Str. 39b, 14480 Potsdam
Tel. 03 31/ 2 75 17 44 (AB)
Fax 03 31/ 2 75 17 27
kueche@blauart.de