

# Speisenplan Januar 2019

## „Schulzentrum am Stern“

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