

# Speisenplan Februar 2019

## „Helmholtz Gymnasium Potsdam“

Änderungen vorbehalten	01.02.2019	04.02. – 08.02.2019	11.02. – 15.02.2019	18.02. – 22.02.2019	25.02. – 28.02.2019
<b>Montag</b>		<b>Ferien</b>			
Essen 1			Tomaten- Mozzarella-Soße w, m mit BIO- Spirelli w, Mandarine, Gemüsestücke	Grießbrei w mit Zimt- und Apfelmus, Gemüsestücke	Tomaten- Hackfleisch-Soße w (Huhn) mit BIO- Penne w, Reibekäse m, Apfel, Gemüsestücke
Essen 2			Polentatasche w, m mit Kräuterschmand m und BIO- Kartoffeln, Mandarine, Gemüsestücke	Putengeschnetzeltes in Sahnesoße w, m mit Risi-Bisi, Apfelmus, Gemüsestücke	Mais- Lauchrösti w, e, l mit Kräutersoße w und BIO- Kartoffeln, Apfel, Gemüsestücke
<b>Dienstag</b>		<b>Ferien</b>			
Essen 1			Bulette w (Schwein) mit Soße, Bohnen und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Kabeljaufilet mit Honig- Senfsoße w, n und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat, Obst	Eierkuchen w, m, e mit Zucker und Apfelmus, Gemüsestücke
Essen 2			Vegetarisches Linsencurry mit Kokosmilch und BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst	Mediterranes Ratatouille- Gemüse mit BIO- Bulgur w, Gurkensalat, Obst	Schweinegeschnetzeltes w in fruchtiger Möhrensoße, Kartoffel- Selleriepüree b, m, n Apfelmus, Gemüsestücke
<b>Mittwoch</b>		<b>Ferien</b>			
Essen 1			Bunter Erbseneintopf l mit Majoran, BIO- Brot w, r, Banane, Gemüsestücke	Brühereis mit Hühnerfleisch l, BIO- Brot w, r, Vanillepudding m, Gemüsestücke	Grüne Bohneneintopf, BIO- Brot w, r, Himbeerjoghurt m, Gemüsestücke
Essen 2			Schnittlauchquark m mit BIO- Kartoffeln, Butter, Banane, Gemüsestücke	Kartoffel- Paprikapfanne w, m, Vanillepudding m, Gemüsestücke	Käse- Lauchsoße w, m mit bunten BIO- Spirelli w, Himbeerjoghurt m, Gemüsestücke
<b>Donnerstag</b>		<b>Ferien</b>			
Essen 1			Hühnerfrikassee w mit jungem Gemüse und BIO- Reis, Apfelmus, Gemüsestücke	Klopse e (Schwein) in pikanter Soße w mit Mischgemüse und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Hähnchenschnitzel w mit Erbsen- Maisgemüse und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke
Essen 2			Hirsebrei m mit Zimt- und Apfelmus, Gemüsestücke	Rote Linsensuppe mit Karotten, BIO- Brot w, r, Obst, Gemüsestücke	Brühkartoffeln l mit frischen Kräutern, BIO- Brot w, r, Obst, Gemüsestücke
<b>Freitag</b>		<b>Ferien</b>			
Essen 1	Fischfrikadelle m, w mit Kokos- Senfsoße w, n und BIO- Reis, Karotten- Krautsalat, Obst		Fischstäbchen w mit Tomaten- Estragon- Soße w und BIO- Reis, Möhrensalat, Obst	Eier in Senfsoße e, n, w mit Möhren und BIO- Kartoffeln, Grüne Gurke, Obst	
Essen 2	Vegetarischer Bohnengulasch w mit BIO- Kartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst	Nudel- Gemüseauflauf w, m, Möhrensalat, Obst	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung m, Sauerrahmdip m, Grüne Gurke, 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