

Speisenplan März 2019

„Helmholtz Gymnasium Potsdam“

Änderungen vorbehalten	01.03.2019	04.03. – 08.03.2019	11.03. – 15.03.2019	18.03. – 22.03.2019	25.03. – 29.03.2019
Montag					
Essen 1		Milchreis _M mit Zimtzucker und Apfelsmus, Knabbergemüse	BIO- Jagdwurst (Schwein) in Tomatensoße _{w, N} mit BIO- Spirelli _w , Apfel, Knabbergemüse	Kräuterquark _M mit BIO- Kartoffeln, Butter, Banane, Knabbergemüse	Tomaten- Frischkäsesoße _{w, M} „Philadelphia“ mit BIO- Penne _w , Obst, Knabbergemüse
Essen 2		Gemüsefrikadelle _{w, E} mit Paprikasoße _w und BIO- Kartoffeln, Apfelsmus, Knabbergemüse	Leipziger Allerlei in Holländischer Soße _{M, E} mit BIO- Kartoffeln, Apfel, Knabbergemüse	Zucchini- Tomatensoße _w mit BIO- Spirelli _w , Reibekäse _M , Banane, Knabbergemüse	Kohlrabi- Kräutermedaillon _{w, E, N} mit Italienischer Kräutersoße _w , BIO- Reis, Obst, Knabbergemüse
Dienstag					
Essen 1		Rührei _{M, E} mit Rahmspinat _{w, M} und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Hähnchenschnitzel _w mit Soße _w , Bohnen und BIO- Kartoffeln, Obst, Knabbergemüse	Eierkuchen _{E, M, W} mit Zucker und Apfelsmus, Knabbergemüse	Kabeljaufilet mit Erbsen- Sahnesoße _{w, M} und BIO- Kartoffeln, Gurken- Tomatensalat, Obst
Essen 2		Sojageschnetzeltes _{s, w} mit Champignons und BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst	Vanillemilchnudeln _{w, E, M} , Obst, Knabbergemüse	Schmorkohl mit Schweinehackfleisch _w und BIO- Kartoffeln, Apfelsmus, Knabbergemüse	Kichererbsencurry mit Kokosmilch und BIO- Bulgur _w , Gurken- Tomatensalat, Obst
Mittwoch					
Essen 1		Kartoffelsuppe _L mit Wiener, BIO- Brot _{w, R} , Kirschjoghurt _M , Knabbergemüse	Bunter Linseneintopf _L mit Thymian, BIO- Brot _{w, R} , Schokopudding _M , Knabbergemüse	Brühdudeln _{L, W, E} mit Hühnerfleisch, BIO- Brot _{w, R} , Erdbeerquark _M , Knabbergemüse	Frühlingsgemüseintopf mit frischen Kräutern, BIO- Brot _{w, R} , Pflirsichkompott, Knabbergemüse
Essen 2		Vegetarische Thaipfanne mit Kokosmilch und Kurkumareis, Kirschjoghurt _M , Knabbergemüse	Käse- Sahnesoße _{M, W} mit bunten BIO- Penne _w , Schokopudding _M , Knabbergemüse	Vegetarisches Gemüsefrikasse _w mit BIO- Reis, Erdbeerquark _M , Knabbergemüse	Blattspinat in Sahnesoße _{w, M} mit bunten BIO- Spirelli _w , Reibekäse _M , Pflirsichkompott, Knabbergemüse
Donnerstag					
Essen 1		Schweinebraten mit Soße _w , Rotkohl und BIO- Kartoffeln, Obst, Knabbergemüse	Fischstäbchen _w mit Dillsoße _{w, M} und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat, Obst	BIO- Bratwurst (Schwein) mit Soße _w , Sauerkraut und BIO- Kartoffeln, Obst, Knabbergemüse	Bauernroulade _{w, E} (Schwein) mit Soße _w , Mischgemüse und BIO- Kartoffeln, Obst, Knabbergemüse
Essen 2		Tomaten- Suppentopf mit BIO- Reis, BIO- Brot _{w, R} , Obst, Knabbergemüse	Kartoffel- Zucchini Curry mit Kokosmilch, Gurkensalat, Obst	Möhreneintopf _L mit Liebstöckel, BIO- Brot _{w, R} , Obst, Knabbergemüse	Vegetarischer Weißkohleintopf _L , BIO- Brot _{w, R} , Obst, Knabbergemüse
Freitag					
Essen 1	Seelachsfilet _w mit Rahmgemüse _{w, M} und BIO- Kartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst	Fischfrikadelle _{w, M} mit Petersiliensoße _w und BIO- Kartoffeln, Bunter Gemüsesalat, Obst	Hackbällchen _{w, E} (Rind/Schwein) in Letschosoße mit BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst	Seehechtfilet _w mit Honig- Senfsoße _{N, W} und BIO- Kartoffeln, Möhrensalat, Obst	Hähnchenbrust in Currysoße _w mit Gemüsestreifen und BIO- Reis, Grüne Gurke, Obst
Essen 2	Vegetarisches Chili mit BIO- Reis, Karotten Krautsalat, Obst	BIO- Nudeln al Pesto Rosso _w , Reibekäse _M , Bunter Gemüsesalat, Obst	Blumenkohl- Käsemedaillon _{w, E, L, M} mit Gemüsesoße _w und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Kartoffel- Brokkoliauflauf _{w, M} , Möhrensalat, Obst	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung _M und Sauerrahmdipp _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