

Speisenplan September 2019

„Helmholtz Gymnasium Potsdam“

Änderungen vorbehalten	2.9. – 6.9.2019	9.9. – 13.9.2019	16.9. – 20.9.2019	23.9. – 27.9.2019	30.9.2019
Montag Essen 1	Kräuterquark _M mit Salzkartoffeln, Butter _B , Banane, Gemüsestücke	BIO- Spaghetti „Bolognese“ _w (BIO- Rind), Reibekäse _w , Obst, Gemüsestücke	Milchreis _M mit Zimtzucker und Apfelmus, Gemüsestücke	Frischkäsesoße „Philadelphia“ _{w, M} mit BIO- Penne _M , Apfel, Gemüsestücke	Bärlauchquark _M mit Salzkartoffeln, Butter _B , Banane, Gemüsestücke
Essen 2	Hähnchenbrust in Currysoße _w mit Gemüsestreifen und BIO- Reis, Banane, Gemüsestücke	Leipziger Allerlei in Holländischer Soße _{E, M} und Petersilienkartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Gemüsefrikadelle _{w, E} mit Paprikasoße und Petersilienkartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	Polentatasche _{w, M} mit Gemüsesoße _w und Petersilienkartoffeln, Apfel, Gemüsestücke	Chiasamen- Ruccolabratling mit Tomatensoße und BIO- Reis, Banane, Gemüsestücke
Dienstag Essen 1	Rührei _{E, M} mit Rahmspinat _{w, M} und Petersilienkartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Fischstäbchen _w mit Dillsoße _{w, M} und Petersilienkartoffeln, Gurkensalat, Obst	Schweinegulasch _w mit Rotkohl und Petersilienkartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Eierkuchen _{w, E, M} mit Zucker und Apfelmus, Gemüsestücke	
Essen 2	Mediterranes Ratatouillegemüse mit BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst	Nudel- Gemüseauflauf _{w, M} , Gurkensalat, Obst	Linsencurry mit Kokosmilch und BIO- Bulgur _w Gemüsestücke, Obst	Hackbällchen _{w, E} (Rind/Schwein) in Gemüsesoße mit Petersilienkartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	
Mittwoch Essen 1	Bunter Linseneintopf _L mit Thymian, BIO- Brot _{w, R} , Schokopudding _M , Gemüsestücke	Brühnudeln _{w, E, L} mit Hühnerfleisch, BIO- Brot _{w, R} , BIO- Zitronenquark _M , Gemüsestücke	Möhreneintopf _L mit Liebstöckel, BIO- Brot _{w, R} , Pflirsichkompott, Gemüsestücke	Bunter Gemüseintopf, BIO- Brot _{w, R} , Himbeerjoghurt _M , Gemüsestücke	
Essen 2	Sojabolognese _{L, S} mit BIO- Spirelli _w , Reibekäse _M , Schokopudding _M , Gemüsestücke	Kartoffel- Zucchini- Curry mit Kokosmilch, BIO- Zitronenquark _M , Gemüsestücke	Käse- Sahnesoße _{w, M} mit bunten BIO- Spirelli _w , Pflirsichkompott, Gemüsestücke	Eierfrikassee _{w, E} mit jungem Gemüse und Kartoffelpüree _{M, B} , Himbeerjoghurt _M , Gemüsestücke	
Donnerstag Essen 1	Klopse _E (Schwein) in pikanter Soße _w , Mischgemüse, Petersilienkartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Eier in Senfsoße _{w, E, N} mit Möhren und Kartoffelpüree _{M, B} Obst, Gemüsestücke	Hähnchenschnitzel _w mit Soße _w , Erbsen und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke	BIO- Bratwurst (Schwein) mit Soße _w Sauerkraut und Petersilienkartoffeln, Obst, Gemüsestücke	
Essen 2	Vegetarischer Wirsingintopf, BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke	Vanillemilchnudeln _{w, E, M} , Obst, Gemüsestücke	Brühkartoffeln _L mit frischen Kräutern, BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke	Tomatensuppentopf _{w, E} mit Eiernudelreis, BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke	
Freitag Essen 1	Seelachsfilet _w mit Kräutersoße _w und Petersilienkartoffeln, Möhrensalat, Obst	Hähnchenbrust in Letschosoße mit Risi-Bisi, Grüne Gurke, Obst	Fischfrikadelle _{w, M} mit Honig- Senfsoße _w , Petersilienkartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst	Seehechtfilet _w mit Petersiliensoße _w und Salzkartoffeln, Bunter Gemüsesalat, Obst	
Essen 2	Vegetarisches Gemüsefrikassee _w mit BIO- Bulgur _w , Möhrensalat, Obst	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung _M , Sauerrahmdip _M , Grüne Gurke, Obst	BIO- Nudeln all Pesto Rosso _w , Reibekäse _M , Karotten- Krautsalat, Obst	Blattspinat in Käsesoße _{w, M} mit bunten BIO- Spiralen _w , Bunter Gemüsesalat, 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