

# Speisenplan September 2020

## Evangelische Grundschule Potsdam (Rotes Haus)

| Änderungen vorbehalten       | 1.9. – 4.9.2020  | 7.9. – 11.9.2020  | 14.9. – 18.9.2020  | 21.9. – 25.9.2020  | 28.9. – 30.9.2020  |
|------------------------------|--|---|--|--|--|
| <b>Montag</b><br>Essen 1     |  | Milchreis <sub>M</sub> mit Zimtzucker und Apfelmus, Gemüsestücke  | Tomaten- Mozzarella <sub>soße w, m</sub> mit BIO- Spirelli <sub>w</sub> , Apfel, Gemüsestücke                                    | Kräuterquark <sub>M</sub> mit BIO- Kartoffeln, Butter <sub>B</sub> , Banane, Gemüsestücke  | BIO- Jagdwurst <sub>N</sub> (Schwein) in Tomaten <sub>soße w</sub> mit BIO- Spirelli <sub>w</sub> , Obst, Gemüsestücke |
| Essen 2                      |  | Blumenkohl- Käsemedaillon <sub>w, m, e</sub> mit Kartoffel <sub>soße w</sub> und BIO- Kartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke                | Rucola Süßkartoffelbratling <sub>w, g</sub> mit Gemüse <sub>soße w</sub> , BIO- Kartoffeln, Apfel, Gemüsestücke                  | Käse- Polentatasche <sub>w, m</sub> mit Paprika <sub>soße w</sub> und BIO- Reis, Banane, Gemüsestücke                                  | Leipziger Allerlei in Holländischer <sub>Soße e</sub> , <sub>M</sub> und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke           |
| <b>Dienstag</b><br>Essen 1   | Fischstäbchen <sub>w</sub> mit Dills <sub>soße w, m</sub> und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat, Obst                           | BIO- Rührer <sub>e, m</sub> mit Rahmspinat <sub>w, m</sub> und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst                                      | Gemüse <sub>gulasch w</sub> mit Rotkohl BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst  | Seehechtfilet <sub>w</sub> mit Petersilien <sub>soße w</sub> und BIO- Kartoffeln, Bunter Gemüsesalat, Obst                             | BIO- Eierkuchen <sub>w, e, m</sub> mit heißen Kirschen, Gemüsestücke, Obst   |
| Essen 2                      | Sojabolognese <sub>s, l</sub> mit BIO- Penne <sub>w</sub> , Reibekäse <sub>M</sub> , Gurkensalat, Obst                     | Vegetarischer Bohnengulasch <sub>w</sub> mit BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst  | Kichererbsen Curry mit BIO- Bulgur <sub>w</sub> , Gemüsestücke, Obst   | Vegetarisches Chili mit BIO- Reis, Bunter Gemüsesalat, Obst  | Szegediner Krautgulasch <sub>w</sub> (BIO- Rind) mit BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst                               |
| <b>Mittwoch</b><br>Essen 1   | Vegetarischer Brühreis <sub>L</sub> , BIO- Brot <sub>w, r</sub> , Birnenkompott, Gemüsestücke                              | Bunter Gemüseeintopf, BIO- Brot <sub>w, r</sub> , Schokopudding <sub>M</sub> , Gemüsestücke   | Bunter Erbseneintopf <sub>L</sub> mit Majoran, BIO- Brot <sub>w, r</sub> , Zitronenquark <sub>M</sub> , Gemüsestücke             | Möhreneintopf <sub>L</sub> mit Liebstöckel, BIO- Brot <sub>w, r</sub> , Obst, Gemüsestücke   | Grüner Bohneneintopf, BIO- Brot <sub>w, r</sub> , Himbeerjoghurt <sub>M</sub> , Gemüsestücke                           |
| Essen 2                      | Kartoffel- Zucchini <sub>curry</sub> mit Kokosmilch, Birnenkompott, Gemüsestücke   | Italienische Tomaten <sub>soße w</sub> mit BIO- Penne <sub>w</sub> , Reibekäse <sub>M</sub> , Schokopudding <sub>M</sub> , Gemüsestücke | Sojageschnetzeltes <sub>w, s</sub> mit Paprika und BIO- Reis, Zitronenquark <sub>M</sub> , Gemüsestücke                          | BIO- Nudeln all Pesto Rosso <sub>w</sub> , Reibekäse <sub>M</sub> , Obst, Gemüsestücke   | Paprika- Käse <sub>soße w, m</sub> mit BIO- Penne <sub>w</sub> , Himbeerjoghurt <sub>M</sub> , Gemüsestücke            |
| <b>Donnerstag</b><br>Essen 1 | BIO- Eier <sub>E</sub> in süß- saurer <sub>Soße w</sub> mit Möhren und Kartoffelpüree <sub>M, B</sub> , Obst, Gemüsestücke | BIO- Bratwurst (Schwein) mit <sub>Soße w</sub> , Sauerkraut und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke                                     | BIO- Hühnerfrikassee <sub>w</sub> mit jungem Gemüse und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke  | BIO- Klopse <sub>w</sub> (Schwein) , pikante <sub>Soße w</sub> mit Mischgemüse und Kartoffelpüree <sub>M, B</sub> , Obst, Gemüsestücke |  |
| Essen 2                      | Vegetarischer Weißkohleintopf <sub>L</sub> , BIO- Brot <sub>w, r</sub> , Obst, Gemüsestücke                                | Rote Linsensuppe mit Karotten, BIO- Brot <sub>w, r</sub> , Obst, Gemüsestücke   | Vanillemilchnudeln <sub>w, e, m</sub> , Obst, Gemüsestücke   | Tomaten- Suppentopf mit Eiernudeln <sub>w, e</sub> , BIO- Brot <sub>w, r</sub> , Obst, Gemüsestücke                                    |  |
| <b>Freitag</b><br>Essen 1    | Hackbällchen <sub>w, e</sub> (BIO- Rind) in Letschoso <sub>ße</sub> mit BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst                      | Seelachsfilet <sub>w</sub> mit Kräuterso <sub>ße w</sub> und BIO- Kartoffeln, Möhrensalat, Obst   | Fischfrikadelle <sub>w, m</sub> mit Honig- Senf <sub>soße w</sub> , <sub>N</sub> und BIO- Kartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst | Vegetarische Chinapfanne mit BIO- Reis, Grüne Gurke, Obst  |  |
| Essen 2                      | Gemüserösti <sub>r, e</sub> mit Kräuter Schmand <sub>M</sub> und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst                       | Käse- Sahneso <sub>ße w, m</sub> mit bunten BIO- Spirelli <sub>w</sub> , Möhrensalat, Obst  | Gemüse- Tomaten <sub>soße w</sub> mit BIO- Penne <sub>w</sub> , Reibekäse <sub>M</sub> , Karotten- Krautsalat, Obst              | Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung <sub>M</sub> , Sauerrahmdip <sub>M</sub> , 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