

# Speisenplan September 2020

## „Helmholtz Gymnasium Potsdam“

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>					
Essen 1		Milchreis <sub>M</sub> mit Zimtzucker und Apfelmus, Gemüsestücke	Tomaten- Mozzarellasoße <sub>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 Tomatensoße <sub>w</sub> mit BIO- Spirelli <sub>w</sub> , Obst, Gemüsestücke
Essen 2		Blumenkohl- Käsemedaillon <sub>w, M, E</sub> mit Karottensoße <sub>w</sub> und BIO- Kartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	Rucola Süßkartoffelbratling <sub>w, G</sub> mit Gemüesoße <sub>w</sub> , BIO- Kartoffeln, Apfel, Gemüsestücke	Käse- Polentatasche <sub>w, M</sub> mit Paprikasoße <sub>w</sub> und BIO- Reis, Banane, Gemüsestücke	Leipziger Allerlei in Holländischer Soße <sub>E, M</sub> und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke
<b>Dienstag</b>					
Essen 1	Fischstäbchen <sub>w</sub> mit Dillsoße <sub>w, M</sub> und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat, Obst	Rührei <sub>E, M</sub> mit Rahmspinat <sub>w, M</sub> und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Schweinegulasch <sub>w</sub> mit Rotkohl BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Seehechtfilet <sub>w</sub> mit Petersiliensoße <sub>w</sub> und BIO- Kartoffeln, Bunter Gemüsesalat, Obst	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> (Rind) mit BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst
<b>Mittwoch</b>					
Essen 1	Brühreis <sub>L</sub> mit Hühnerfleisch, 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> , Himbeeryoghurt <sub>M</sub> , Gemüsestücke
Essen 2	Kartoffel- Zucchini Curry mit Kokosmilch, Birnenkompott, Gemüsestücke	Italienische Tomatensoße <sub>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- Käsesoße <sub>w, M</sub> mit BIO- Penne <sub>w</sub> , Himbeeryoghurt <sub>M</sub> , Gemüsestücke
<b>Donnerstag</b>					
Essen 1	Eier <sub>E</sub> in süß- saurer Soße <sub>w</sub> mit Möhren und Kartoffelpüree <sub>M, B</sub> , Obst, Gemüsestücke	BIO- Bratwurst (Schwein) mit Soße <sub>w</sub> , Sauerkraut und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Hühnerfrikassee <sub>w</sub> mit jungem Gemüse und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke	Klopse <sub>E</sub> (Schwein) in pikanter Soße <sub>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>					
Essen 1	Hackbällchen <sub>w, E</sub> (Rind/Schwein) in Letschosoße mit BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst	Seelachsfilet <sub>w</sub> mit Kräutersoße <sub>w</sub> und BIO- Kartoffeln, Möhrensalat, Obst	Fischfrikadelle <sub>w, M</sub> mit Honig- Senfsoße <sub>w</sub> , N und BIO- Kartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst	Chinapfanne mit Hähnchenbrust und Gemüsestreifen, BIO- Reis, Grüne Gurke, Obst	
Essen 2	Gemüserösti <sub>R, E</sub> mit Kräuter Schmand <sub>M</sub> und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Käse- Sahnesoße <sub>w, M</sub> mit bunten BIO- Spirelli <sub>w</sub> , Möhrensalat, Obst	Gemüse- Tomatensoße <sub>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	



### Essen 3: verschiedene Salatboxen

**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 Rohrohrzucker 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