

Speisenplan Oktober 2020

„Helmholtz Gymnasium Potsdam“

Änderungen vorbehalten	1.10. – 2.10.2020	5.10. – 9.10.2020	12.10. – 16.10.2020	19.10. – 23.10.2020	26.10. – 30.10.2020
Montag Essen 1		Grießbrei _{w, M} mit Zimtzucker und Kirschkompott, Gemüsestücke	Ferien	Ferien	Fruchtige Tomatensoße _w mit BIO- Spirelli _w , Reibekäse _m , Apfel, Gemüsestücke
Essen 2		Gemüsefrikadelle _{w, E} mit Erbsen in Sahnesoße _{w, M} und BIO- Kartoffeln, Kirschkompott, Gemüsestücke			Gemüserösti _{w, E} mit Karottensoße _w und BIO- Kartoffeln, Apfel, Gemüsestücke
Dienstag Essen 1		Fischfrikadelle _{w, M} Honig- Senfsoße _{w, N} und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat, Obst	Ferien	Ferien	Eierkuchen _{w, E, M} mit Zucker und Apfelmus, Gemüsestücke
Essen 2		Zucchini- Tomatensoße _w mit BIO- Spirelli _w , Reibekäse _m , Gurkensalat, Obst			Schmorkohl mit Rinderhackfleisch _w und BIO- Kartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke
Mittwoch Essen 1		Brühnudeln mit Hühnerfleisch _{L, w, E} , BIO- Brot _{w, R} , Vanillepudding _m , Gemüsestücke	Ferien	Ferien	Kartoffelsuppe _L mit Wiener (Schwein), BIO- Brot _{w, R} , Heidelbeerquark _m , Gemüsestücke
Essen 2		Kürbis- Zucchini Curry mit BIO- Reis, Vanillepudding _m , Gemüsestücke			Vegetarische Thaiplatte mit Kokosmilch und BIO- Reis, Heidelbeerquark _m , Gemüsestücke
Donnerstag Essen 1	Eier _E in Senfsoße _{w, N} mit Mischgemüse und Kartoffelpüree _{m, B} , Obst, Gemüsestücke	Boulette _w (Schwein) mit Soße _w , grünen Bohnen und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Ferien	Ferien	Hähnchenschnitzel _w mit Soße _w , Erbsen und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke
Essen 2	Weißer Bohneneintopf _L , BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke	Kohlrabieintopf _L mit frischen Kräutern, BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke			Bunter Gemüseintopf, BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke
Freitag Essen 1	Seehechtfilet _w mit Dillsoße _{w, M} und BIO- Kartoffeln, Möhrensalat, Obst	Hähnchengeschnetzeltes _w mit Paprika und BIO- Reis, Grüne Gurke, Obst	Ferien	Ferien	Fischstäbchen _w mit Kräutersoße _w und BIO- Kartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst
Essen 2	Vegetarische Gemüsecurry mit Kokosmilch und BIO- Bulgur _w , Möhrensalat, Obst	Kartoffeltaschen mit Brokkoli Füllung _m , Paprika Schmand _m , Grüne Gurke, Obst			Linsenbolognese mit BIO- Pennew, Reibekäse, Karotten- Krautsalat, 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