

# Speisenplan Oktober 2020

## „Regenbogenschule Fahrland“

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
<b>Montag</b> Essen 1		Grießbrei <sub>w, M</sub> mit Zimtucker und Kirschkompott, Gemüsestücke	Tomaten- Hackfleischsoße <sub>w</sub> (Huhn) mit BIO- Penne <sub>w</sub> , Obst	Hefeklöße <sub>w, M, E</sub> mit heißen Kirschen, Obst	Fruchtige Tomatensoße <sub>w</sub> mit BIO- Spirelli <sub>w</sub> , Reibekäse <sub>M</sub> , Apfel, Gemüsestücke
Essen 2		Gemüsefrikadelle <sub>w, E</sub> mit Erbsen in Sahnesoße <sub>w, M</sub> und BIO- Kartoffeln, Kirschkompott, Gemüsestücke			Gemüserösti <sub>w, E</sub> mit Karottensoße <sub>w</sub> und BIO- Kartoffeln, Apfel, Gemüsestücke
<b>Dienstag</b> Essen 1		Fischfrikadelle <sub>w, M</sub> Honig- Senfsoße <sub>w, N</sub> und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat, Obst	Schnittlauchquark <sub>M</sub> mit BIO- Kartoffeln, Butter <sub>B</sub> , Banane	Seelachsfilet <sub>w</sub> mit Petersiliensoße <sub>w</sub> und BIO- Kartoffeln, Bunter Gemüsesalat	Eierkuchen <sub>w, E, M</sub> mit Zucker und Apfelmus, Gemüsestücke
Essen 2		Zucchini- Tomatensoße <sub>w</sub> mit BIO- Spirelli <sub>w</sub> , Reibekäse <sub>M</sub> , Gurkensalat, Obst			Schmorkohl mit Rinderhackfleisch <sub>w</sub> und BIO- Kartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke
<b>Mittwoch</b> Essen 1		Brühnudeln mit Hühnerfleisch <sub>L, W, E</sub> , BIO- Brot <sub>w, R</sub> , Vanillepudding <sub>M</sub> , Gemüsestücke	Bunter Linseneintopf <sub>L</sub> mit Thymian, BIO- Brot <sub>w, R</sub> , Pflirsichkompott	Tomaten- Suppentopf mit BIO- Reis, BIO- Brot <sub>w, R</sub> , Kirschgoghurt <sub>M</sub>	Kartoffelsuppe <sub>L</sub> mit Wiener (Schwein), BIO- Brot <sub>w, R</sub> , Heidelbeerquark <sub>M</sub> , Gemüsestücke
Essen 2		Kürbis- Zucchini Curry mit BIO- Reis, Vanillepudding <sub>M</sub> , Gemüsestücke			Vegetarische Thaiplatte mit Kokosmilch und BIO- Reis, Heidelbeerquark <sub>M</sub> , Gemüsestücke
<b>Donnerstag</b> Essen 1	Eier <sub>E</sub> in Senfsoße <sub>w, N</sub> mit Mischgemüse und Kartoffelpüree <sub>M, B</sub> , Obst, Gemüsestücke	Boulette <sub>w</sub> (Schwein) mit Soße <sub>w</sub> , grünen Bohnen und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Gemüseulasch <sub>w</sub> mit Rindfleisch und Kartoffelpüree <sub>M, B</sub> , Obst	Hackbällchen <sub>w, E</sub> (Geflügel) in Gemüsesoße, Kartoffel- Kürbispüree <sub>M, B</sub> , Obst	Hähnchenschnitzel <sub>w</sub> mit Soße <sub>w</sub> , Erbsen und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke
Essen 2	Weißer Bohneneintopf <sub>L</sub> , BIO- Brot <sub>w, R</sub> , Obst, Gemüsestücke	Kohlrabieintopf <sub>L</sub> mit frischen Kräutern, BIO- Brot <sub>w, R</sub> , Obst, Gemüsestücke			Bunter Gemüseintopf, BIO- Brot <sub>w, R</sub> , Obst, Gemüsestücke
<b>Freitag</b> Essen 1	Seehechtfilet <sub>w</sub> mit Dillsoße <sub>w, M</sub> und BIO- Kartoffeln, Möhrensalat, Obst	Hähnchengeschnetzeltes <sub>w</sub> mit Paprika und BIO- Reis, Grüne Gurke, Obst	Kabeljaufilet <sub>w</sub> , Tomaten- Kräutersoße <sub>w</sub> und BIO- Reis, Gurken- Tomatensalat	Putengeschnetzeltes <sub>w</sub> mit Champignons und Risi-Bisi, Gemüsestücke	Fischstäbchen <sub>w</sub> mit Kräutersoße <sub>w</sub> und BIO- Kartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst
Essen 2	Vegetarische Gemüsecurry mit Kokosmilch und BIO- Bulgur <sub>w</sub> , Möhrensalat, Obst	Kartoffeltaschen mit Brokkoli Füllung <sub>M</sub> , Paprika Schmand <sub>M</sub> , Grüne Gurke, Obst			Linienbolognese mit BIO- Penne <sub>w</sub> , 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