

Speisenplan November 2020

„Helmholtz Gymnasium Potsdam“

Änderungen vorbehalten	2.11. – 6.11.2020	9.11. – 13.11.2020	16.11. – 20.11.2020	23.11. – 27.11.2020	30.11.2020
Montag Essen 1	Milchreis _M mit Zimtucker und Kirschkompott, Gemüsestücke	Tomaten- Mozzarellasoße _{w, M} mit BIO- Pennew, Apfel, Gemüsestücke	Schnittlauchquark _M mit BIO- Kartoffeln, Butter _B ; Banane, Gemüsestücke	BIO- Jagdwurst (Schwein) in Tomatensoße _{w, L, N} mit BIO- Spirelli _w , Obst, Gemüsestücke	Hühnerfrikassee _w mit jungem Gemüse und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke
Essen 2	Gemüsegulasch mit Hackbällchen _{w, E} (Rind/Schwein) und BIO- Kartoffeln, Kirschkompott, Gemüsestücke	Blumenkohl- Käsemedaillon _{w, M} mit Gemüesoße _w und BIO- Kartoffeln, Apfel, Gemüsestücke	Rucola Süßkartoffel Bratling _{w, G} mit Paprikasoße _w und BIO- Reis, Banane, Gemüsestücke	Kaisergemüse in Holländischer Soße _{E, M} mit BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Gemüsefrikadelle _{w, E} mit Erbsen in Sahnesoße _{w, M} und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke
Dienstag Essen 1	Fischfrikadelle _{w, M} , Honig- Senfsoße _{w, N} und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat, Obst	Rührei _{M, E} mit Rahmspinat _{w, M} und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Seelachsfilet _w mit Kräutersoße _w und BIO- Kartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst	Eierkuchen _{E, W, M} mit heißen Kirschen, Gemüsestücke, Obst	
Essen 2	Vegetarisches Chili mit BIO- Reis, Gurkensalat, Obst	Buntes Linsencurry mit Kokosmilch und BIO- Bulgur _w , Gemüsestücke, Obst	Vegetarischer Gemüsefrikassee _w mit BIO- Reis, Karotten- Krautsalat, Obst	Hähnchengeschnetzeltes _w mit Champignons und BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst	
Mittwoch Essen 1	Möhreneintopf _L mit Liebstöckel, BIO- Brot _{w, R} , Schokopudding _M , Gemüsestücke	Brühereis mit Hühnerfleisch _L , BIO- Brot _{w, R} , Kirschjoghurt _M , Gemüsestücke	Grüne Bohneneintopf, BIO- Brot _{w, R} , Zitronenquark _M , Gemüsestücke	Bunter Erbseneintopf _L mit Majoran, BIO- Brot _{w, R} , Birnenkompott, Gemüsestücke	
Essen 2	Tomaten- Frischkäesoße _{w, M} „Philadelphia“ mit BIO- Spirelli _w , Schokopudding _M , Gemüsestücke	Kürbis Paprikapfanne _{w, M} mit BIO- Kartoffeln, Kirschjoghurt _M , Gemüsestücke	Italienische Tomatensoße _w mit BIO- Spirelli _w , Reibekäse _M , Zitronenquark _M , Gemüsestücke	Eierfrikassee _{E, W} mit jungem Gemüse und Kartoffelpüree _{M, B} , Birnenkompott, Gemüsestücke	
Donnerstag Essen 1	Eier _E in süß saurer Soße _w mit Mischgemüse und Kartoffelpüree _{M, B} , Obst, Gemüsestücke	BIO- Bratwurst (Schwein) mit Soße _w , Sauerkraut und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Hähnchenschnitzel _w mit Soße _w , Erbsen und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke	Kochklopse _E (Schwein) in pikanter Soße _w mit Möhren und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke	
Essen 2	Rote Linsensuppe mit Karotten, BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke	Vegetarischer Wirsingintopf, BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke	Vanillemilchnudeln _{w, M, E} , Obst, Gemüsestücke	Tomaten- Suppentopf mit Eiernudeln _{w, E} , BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke	
Freitag Essen 1	Thaipfanne mit Hähnchenbrust und Gemüsestreifen, BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst	Seehechtfilet _w mit Petersiliensoße _w und BIO- Kartoffeln, Bunter Gemüsesalat, Obst	Hackbällchen _{w, E} (Geflügel) in Letschosoße mit BIO- Reis, Grüne Gurke, Obst	Fischstäbchen _w mit Dillsoße _{w, M} mit BIO- Kartoffeln, Möhrensalat, Obst	
Essen 2	Pastinaken Rösti _{w, H, E} mit Kräuter Schmand _M und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Käse- Sahnesoße _{w, M} mit bunten BIO- Spirelli _w , Bunter Gemüsesalat, Obst	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung _M , Kräuter Schmand _M , Grüne Gurke, Obst	BIO- Nudeln all Pesto Rosso _w , Reibekäse _M , Möhrensalat, 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 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