

# Speisenplan Dezember 2020

## „Helmholtz Gymnasium Potsdam“

Änderungen vorbehalten	1.12. – 4.12.2020	7.12. – 11.12.2020	14.12. – 18.12.2020	21.12. – 25.12.2020	28.12. – 31.12.2020
<b>Montag</b> Essen 1		Grießbrei <sub>M, W</sub> mit Zimtzucker und Apfelmus, Gemüsestücke	Sojabolognese <sub>S, L</sub> mit BIO- Penne <sub>W</sub> , Reibekäse <sub>M</sub> , Apfel, Gemüsestücke	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>
Essen 2		Quinoa Erbsen Frikadelle <sub>L</sub> mit Gemüsesoße <sub>W</sub> und BIO- Kartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	Leipziger Allerlei in Holländischer Soße <sub>M, E</sub> mit BIO- Kartoffeln, Apfel, Gemüsestücke		
<b>Dienstag</b> Essen 1	Seehechtfilet <sub>W</sub> mit Honig- Senfsoße <sub>W, N</sub> und BIO- Kartoffeln, Möhrensalat, Obst	Schweinegulasch <sub>W</sub> mit Rotkohl und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Eierkuchen <sub>W, E, M</sub> mit Zucker und Apfelmus, Gemüsestücke	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>
Essen 2	Gemüse- Tomatensoße <sub>W</sub> mit BIO- Spirelli <sub>W</sub> , Reibekäse <sub>M</sub> , Möhrensalat, Obst	Mediterranes Ratatouille Gemüse mit BIO- Bulgur <sub>W</sub> , Gemüsestücke, Obst	Szegediner Krautgulasch <sub>W</sub> (Rind) mit BIO- Kartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke		
<b>Mittwoch</b> Essen 1	Kartoffelsuppe <sub>L</sub> mit Wiener (Schwein), BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Himbeerquark <sub>M</sub> , Gemüsestücke	Bunter Linseneintopf <sub>L</sub> mit Thymian, BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Pflirsichkompott, Gemüsestücke	Brühnudeln <sub>W, E, L</sub> mit Hühnerfleisch, BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Vanillepudding <sub>M</sub> , Gemüsestücke	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>
Essen 2	Kürbis- Zucchini Curry mit Kokosmilch und BIO- Reis, Himbeerquark <sub>M</sub> , Gemüsestücke	Chili con Carne (Huhn) mit BIO- Reis, Pflirsichkompott, Gemüsestücke	Gemüserösti <sub>E, R</sub> mit Karottensoße <sub>W</sub> und BIO- Kartoffeln, Vanillepudding <sub>M</sub> , Gemüsestücke		
<b>Donnerstag</b> Essen 1	Eier <sub>E</sub> in Senfsoße <sub>W, N</sub> mit Möhren und Kartoffel- Kürbispüree <sub>M, B</sub> , Obst, Gemüsestücke	Hähnchenschnitzel <sub>W</sub> mit Erbsen in Sahnesoße <sub>W, M</sub> und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Boulette <sub>W, N</sub> (Schwein) mit Soße <sub>W</sub> , Mischgemüse und Kartoffelpüree <sub>M, B</sub> , Obst, Gemüsestücke	<b>Heiligabend</b>	<b>Silvester</b>
Essen 2	Kohlrabieintopf mit frischen Kräutern <sub>L</sub> , BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Obst, Gemüsestücke	Tomaten- Suppentopf mit BIO- Reis, BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Obst, Gemüsestücke	Weißer Bohneneintopf <sub>L</sub> , BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Obst, Gemüsestücke		
<b>Freitag</b> Essen 1	Chinapfanne mit Hähnchenbrust und Gemüsestreifen, BIO- Reis, Grüne Gurke, Obst	Fischstäbchen <sub>W</sub> mit Dillsoße <sub>W, M</sub> und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat, Obst	Tomaten- Basilikumsoße <sub>W</sub> mit BIO- Nudeln <sub>W</sub> , Reibekäse <sub>M</sub> , Obst	<b>1. Weihnachtstag</b>	
Essen 2	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung <sub>M</sub> , Sauerahmdip <sub>M</sub> , Grüne Gurke, Obst	Käse- Lauchsoße <sub>W, M</sub> mit bunten BIO- Spirelli <sub>W</sub> , Gurkensalat, 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