

Speisenplan Januar 2021

„Helmholtz Gymnasium Potsdam“

Änderungen vorbehalten	4.1. – 8.1.2021	11.1. – 15.1.2021	18.1. – 22.1.2021	25.1. – 29.1.2021
Montag Essen 1	Tomaten- Mozzarellasoße _{w, m} mit BIO- Penne _w , Apfel, Gemüsestücke	Vegetarisches Gemüsefrikassee _w mit BIO- Reis, Banane	Tomaten- Hackfleischsoße (Huhn) _w , mit BIO- Penne _w , Obst	Milchreis _m mit Zimtucker und Kirschkompott
Essen 2				
Dienstag Essen 1	Rührei _{m, e} mit Rahmspinat _{w, m} und BIO- Kartoffeln, Gemüsestücke, Obst	Seelachsfilet mit Dillsoße _{w, m} und BIO- Kartoffeln, Karotten- Krautsalat	Eierkuchen _{e, w, m} heißen Kirschen, Obst	Fischfrikadelle _{w, m} , Honig- Senfsoße _{w, n} und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat
Essen 2				
Mittwoch Essen 1	Brüheis mit Hühnerfleisch _l , BIO- Brot _{w, r} , Zitronenquark _m , Gemüsestücke	Italienische Tomatensoße _w mit BIO- Spirelli _w , Reibekäse _m , Kirschjoghurt _m	Bunter Erbseneintopf _l mit Majoran, BIO- Brot _{w, r} , Birnenkompott	Hühnerfrikassee _w mit jungem Gemüse und BIO- Reis, Schokopudding _m
Essen 2				
Donnerstag Essen 1	BIO- Bratwurst (Schwein) mit Soße _w , Sauerkraut und BIO- Kartoffeln, Obst	Hähnchenschnitzel _w mit Erbsen in Sahnesoße _{w, m} und BIO- Kartoffeln, Obst	Hähnchengeschnetzeltes _w mit Paprika und BIO- Reis, Obst	Gemüseglasch mit Rindfleisch _w und Kartoffelpüree _{w, m} , Obst
Essen 2				
Freitag Essen 1	Seehechtfilet _w mit Petersiliensoße _w und BIO- Kartoffeln, Bunter Gemüsesalat	Hackbällchen _{w, e} (Geflügel) in Letschosoße mit BIO- Reis, Obst	Fischstäbchen _w mit Kräutersoße _w , mit BIO- Kartoffeln, Möhrensalat	Tomaten- Frischkäsesoße _{w, m} „Philadelphia“ mit BIO- Spirelli _w , Obst
Essen 2				



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 G: Gerste
N: Senf H: Hafer
S: Soja R: Roggen
I: Sesam W: Weizen
D: Dinkel

BlauArt Catering GmbH
Werderscher Damm 8, 14471 Potsdam
Tel. 03 31/ 2 75 17 44 (AB)
Fax 03 31/ 2 75 17 27
kueche@blauart.de