

Speisenplan Mai 2021

„Helmholtz Gymnasium Potsdam“

Änderungen vorbehalten	3.5. – 7.5.2021	10.5. – 14.5.2021	17.5. – 21.5.2021	24.5. – 28.5.2021	31.5.2021
Montag Essen 1	Tomaten- Hackfleischsoße _w (Rind) mit BIO- Spirelli _w , Apfel, Gemüsestücke	Milchreis _m mit Zimtzucker und Apfelmus, Gemüsestücke	Tomaten- Mozzarellasoße _{w, m} mit, BIO- Penne _w , Obst, Gemüsestücke	Pfingstmontag	Chili con Carne (Huhn) mit BIO- Reis, Banane, Gemüsestücke
Essen 2	Kaisergemüse in Holländischer Soße _{m, e} mit BIO- Kartoffeln, Apfel, Gemüsestücke	Rucola Süßkartoffelschnitte _{g, w} mit Erbsen in Sahnesoße _{w, m} , BIO- Kartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	Gemüsefrikadelle _{w, e} mit Karottenssoße _w und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke		Kräuterquark _m mit BIO- Kartoffeln, Butter _b , Banane, Gemüsestücke
Dienstag Essen 1	Eier in süß- saurer Soße _{w, e} mit Möhren und Kartoffelpüree _{b, m} , Gemüsestücke, Obst	Gemüseglasch _w mit Rindfleisch und Kartoffelpüree _{b, m} , Gemüsestücke, Obst	Fischstäbchen _w mit Dillsoße _{w, m} und BIO- Kartoffeln, Gurkensalat, Obst	Basilikum- Tomatensoße _w mit BIO- Penne _w , Reibekäse _m , Obst, Gemüsestücke	
Essen 2	Sojageschnetzeltes _{s, n, w} mit Paprika und BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst	Mediterranes Ratatouille Gemüse mit BIO- Bulgur _w , Gemüsestücke, Obst	Vegetarische Chinapfanne mit BIO- Reis, Gurkensalat, Obst	Blumenkohl- Käsemedaillon _{w, m, g} mit Gemüsesoße _w und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke	
Mittwoch Essen 1	Käse- Lauchsoße _{w, m} mit bunten BIO- Nudeln _w , Vanillepudding _m , Gemüsestücke	Brühnudeln _{w, e, l} mit Hühnerfleisch, BIO- Brot _{w, r} , Himbeerjoghurt _m , Gemüsestücke	Blattspinat in Käsesoße _{w, m} mit BIO- Spirelli _w , Kirschquark _m , Gemüsestücke	Bunter Linseneintopf _l mit Thymian, BIO- Brot _{w, r} , Pfirsichkompott, Gemüsestücke	
Essen 2	Bunter Erbseneintopf _l mit Majoran, BIO- Brot _{w, r} , Vanillepudding _m , Gemüsestücke	Vegetarisches Gemüsecurry mit Kokosmilch und BIO- Reis, Himbeerjoghurt _m , Gemüsestücke	Möhreneintopf mit Liebstöckel _l , BIO- Brot _{w, r} , Kirschquark _m , Gemüsestücke	Vegetarische Letschopfanne mit Eiweißschnitzeln _{w, h, m, e} , BIO- Reis, Pfirsichkompott, Gemüsestücke	
Donnerstag Essen 1	Hühnerfrikasse _w mit jungem Gemüse und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke	Himmelfahrt	BIO- Bratwurst (Schwein) mit Soße _w , Sauerkraut und BIO- Kartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Hähnchenschnitzel _w mit Soße _w , Erbsen und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke	
Essen 2	Weißer Bohneneintopf _l , BIO- Brot _{w, r} , Obst, Gemüsestücke		Brühkartoffeln _l mit frischen Kräutern, BIO- Brot _{w, r} , Obst, Gemüsestücke	Vanillemilchnudeln _{w, e, m} , Obst, Gemüsestücke	
Freitag Essen 1	Seelachsfilet _w mit Honig- Senfsoße _{w, n} und BIO- Kartoffeln, Möhrensalat, Obst	geschlossen	Eierkuchen _{w, e, m} mit Zucker und Apfelmus, Gemüsestücke	Seehechtfilet _w mit Kräutersoße _w und BIO- Kartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst	
Essen 2	Kichererbsen Curry mit Kokosmilch und BIO- Reis, Möhrensalat, Obst		Schmorkohl mit Hackfleisch _w (Rind) und BIO- Kartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	BIO- Nudeln all Pesto Rosso _w , Reibekäse _m , 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 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 GmbH
Werderscher Damm 8, 14471 Potsdam
Tel. 03 31/ 2 75 17 44 (AB)
Fax 03 31/ 2 75 17 28
kueche@blauart.de