

Speisenplan November 2022

„Schulzentrum am Stern“

Änderungen vorbehalten	1.11. – 4.11.2022	7.11. – 11.11.2022	14.11. – 18.11.2022	21.11. – 25.11.2022	28.11. – 30.11.2022
Montag					
Essen 1		Milchreis _M mit Zimtucker und Apfelmus, Gemüsestücke	Bolognese vom Rind _w mit BIO- Spirelli _w , Reibekäse _M , Apfel, Gemüsestücke	Kräuterquark _M mit Salzkartoffeln, Butter _M , Banane, Gemüsestücke	Tomaten- Mozzarella _{soße} _{w, M} mit BIO- Spirelli _w , Obst, Gemüsestücke
Essen 2		Blumenkohl- Käsemedaillon _{w, M} mit Paprikasoße _w und Salzkartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	Leipziger Allerlei in Holländischer Soße _E , _M mit Salzkartoffeln, Apfel, Gemüsestücke	Vegane Hackbällchen _{w, G, S} in Letschosoße mit BIO- Reis, Banane, Gemüsestücke	Quinoa Erbsenfrikadelle mit Bärlauchsoße _w und Salzkartoffeln, Obst, Gemüsestücke
Dienstag					
Essen 1	Hähnchengeschnetzeltes _w mit Paprika und BIO- Reis, Apfel	Seelachsfilet mit Kräutersoße _w und Salzkartoffeln, Gurkensalat	Geflügelfrikadelle _{w, M} mit Erbsen in Sahnesoße _{w, M} und Salzkartoffeln, Gemüsestücke	Fischstäbchen _w mit Dillsoße _{w, M} und Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat	Eierkuchen _{w, E, M} mit Zucker und Apfelmus, Gemüsestücke
Essen 2		Gemüsepfanne aus Zucchini, Bohnen und Blumenkohl mit BIO- Reis, Gurkensalat	Kichererbsen Curry mit Kokosmilch und BIO- Bulgur _w , Gemüsestücke	Linsenbolognese _L mit BIO- Penne _w , Reibekäse _M , Rote-Bete-Salat	Putengeschnetzeltes _w mit Gemüse und Kartoffelpüree _M , Apfelmus, Gemüsestücke
Mittwoch					
Essen 1	Gemüse- Kartoffeltopf, BIO- Brot _{w, R} , Vanillequark _M	Linseneintopf _L mit Thymian, BIO- Brot _{w, R} , Schokopudding _M , Gemüsestücke	Grüne Bohneneintopf mit frischen Kräutern, BIO- Brot _{w, R} , Zitronenquark _M , Gemüsestücke	Erbseneintopf mit Majoran _L , BIO- Brot _{w, R} , Pfirsichkompott, Gemüsestücke	Brühnudeln _{w, E, L} mit Hühnerfleisch, BIO- Brot _{w, R} , Kirschjoghurt _M , Gemüsestücke
Essen 2		Käse- Lauchsoße _{w, M} mit bunten BIO- Fusilli _w , Schokopudding _M , Gemüsestücke	Gemüse- Tomatensoße _w mit BIO- Penne _w , Reibekäse _M , Zitronenquark _M , Gemüsestücke	Mediterrane Gemüsepfanne mit Hirtenkäse _M und BIO- Reis, Pfirsichkompott, Gemüsestücke	Buntes Bohnencurry mit Kokosmilch und BIO- Reis _w , Kirschjoghurt _M , Gemüsestücke
Donnerstag					
Essen 1	Hefeklöße _{w, E, M} mit heißen Kirschen, Obst	Bauernroulade (Schwein) _{w, E} mit Soße _w (Rind), Rotkohl und Salzkartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Eier in Senfsoße _{w, E, N} mit Mischgemüse und Kartoffelpüree _M , Obst, Gemüsestücke	Klopse _E (Schwein) in pikanter Soße _w mit Möhren und Salzkartoffeln, Obst, Gemüsestücke	
Essen 2		Weißer Bohneneintopf _L , BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke	Hirsebrei _M mit Zimtucker, Obst, Gemüsestücke	Kürbis Kokossuppe mit Roten Linsen, BIO- Brot _{w, R} , Obst, Gemüsestücke	
Freitag					
Essen 1	Backfischfilet _w mit Petersiliensoße _w und Salzkartoffeln, Karotten- Krautsalat	Thaipfanne mit Hähnchenbrust und Gemüsestreifen, BIO- Reis, Grüne Gurke	Seehechtfilet _w , mit Honig- Senfsoße _{w, N} und Salzkartoffeln, Möhrensalat	Hühnerfrikassee _w mit jungem Gemüse und BIO- Reis, Gemüsestücke	
Essen 2		Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung _M und Sauerrahmdip _M , Grüne Gurke	Vegetarisches Chili mit Risi-Bisi, Möhrensalat	Vegetarischer Gemüsegulasch _w mit Kartoffel- Selleriepüree _{M, L} , Gemüsestücke	



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
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
essen@blauart.de