

# Speisenplan Januar 2023

## „Schulzentrum am Stern“

Änderungen vorbehalten	2.1. – 6.1.2023	9.1. – 13.1.2023	16.1. – 20.1.2023	23.1. – 27.1.2023	30.1. – 31.1.2023
<b>Montag</b> Essen 1	Friskäsesoße „Philadelphia“ w, m mit BIO- Spirelli w, Obst	Pastinaken Rösti h, w, e mit Tomatensoße w und BIO- Reis, Banane, Gemüsestücke	Rote Pesto Soße w mit BIO- Penne w, Reibekäse m, Apfel, Gemüsestücke	Milchreis m mit Zimtucker und Apfelmus, Gemüsestücke	Tomaten- Mozzarellasoße w, m mit BIO- Spirelli w, Obst
Essen 2		Schnittlauchquark m mit Salzkartoffeln, Butter m, Banane, Gemüsestücke	Leipziger Allerlei in Holländischer Soße e, m mit Salzkartoffeln, Apfel, Gemüsestücke	Quinoa Erbsenfrikadelle mit Brokkoli Sahnesoße w, m und Salzkartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	
<b>Dienstag</b> Essen 1	Gemüsefrikadelle w, e mit Kräutersoße w und Kartoffelpüree m, Obst	Seehechtfilet w, mit Honig- Senfsoße w, n und Salzkartoffeln, Möhrensalat, Obst	Hähnchenschnitzel w mit Soße w (Geflügel), Erbsen und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke	Fischstäbchen w mit Dillssoße w, m und Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat, Obst	Kartoffelpuffer mit Zucker und Apfelmus
Essen 2		Vegetarisches Gemüseragout w mit BIO- Reis, Möhrensalat, Obst	Vegetarischer Wirsingkohleintopf, BIO- Brot w, r, Obst, Gemüsestücke	Käse- Lauchsoße w, m mit bunten BIO- Fusilli w, Rote-Bete-Salat, Obst	
<b>Mittwoch</b> Essen 1	Linseneintopf l mit Thymian, BIO- Brot w, r, Pfirsichkompott, Gemüsestücke	Erbseneintopf mit Majoran l, BIO- Brot w, r, Schokopudding m, Gemüsestücke	Grüne Bohneneintopf mit frischen Kräutern, BIO- Brot w, r, Zitronenquark m, Gemüsestücke	Brühnudeln w, e, l mit Hühnerfleisch, BIO- Brot w, r, Kirschkjoghurt m, Gemüsestücke	
Essen 2	Chinapfanne mit Hähnchenbrust und Gemüsestreifen, BIO- Reis, Pfirsichkompott, Gemüsestücke	Sojabolognese l, s mit BIO- Penne w, Reibekäse m, Schokopudding m, Gemüsestücke	Brokkoli in Käsesoße w, m mit BIO- Spirelli w, Zitronenquark m, Gemüsestücke	Blumenkohl- Käsemedaillon w, m mit Paprikasoße w und BIO- Reis, Kirschkjoghurt m, Gemüsestücke	
<b>Donnerstag</b> Essen 1	Hühnerfrikassee w mit jungem Gemüse und BIO- Reis, Obst, Gemüsestücke	Geflügelbratwurst m mit Soße w (Geflügel), Sauerkraut und Salzkartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Seelachsfilet mit Kräutersoße w und Salzkartoffeln, Gurkensalat, Obst	Bulette (Schwein) w, n mit Soße w (Rind), Mischgemüse und Salzkartoffeln, Obst, Gemüsestücke	
Essen 2	Vanillemilchnudeln w, e, m, Obst, Gemüsestücke	Kohlrabiintopf l mit frischen Kräutern, BIO- Brot w, r, Obst, Gemüsestücke	Vegetarisches Chili mit BIO- Reis, Gurkensalat, Obst	Weißer Bohneneintopf l, BIO- Brot w, r, Obst, Gemüsestücke	
<b>Freitag</b> Essen 1	Backfischfilet w mit Petersiliensoße w und Salzkartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst	Hackbällchen w, e (Rind/Schwein) in Letschosoße mit BIO- Reis, Grüne Gurke, Obst	Eierkuchen w, e, m mit Zucker und Apfelmus, Gemüsestücke	Eier in Senfsoße w, e, n mit Möhren und Kartoffelpüree m, Gemüsestücke, Obst	
Essen 2	Italienische Tomatensoße w mit BIO- Penne w, Reibekäse m, Karotten- Krautsalat, Obst	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung m und Sauerrahmdip m, Grüne Gurke, Obst	Schmorkohl w mit Rinderhackfleisch und Salzkartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	Kichererbsen Curry mit Kokosmilch und BIO- Bulgur w, Gemüsestücke, 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  
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