

# Speisenplan November 2023

## „Schulzentrum am Stern“

Änderungen vorbehalten	1.11. – 3.11.2023	6.11. – 10.11.2023	13.11. – 17.11.2023	20.11. – 24.11.2023	27.11. – 30.11.2023
<b>Montag</b>					
Essen 1		Milchreis <sub>M</sub> mit Zimtucker und Apfelmus, Gemüsestücke	BIO- Jagdwurst (Schwein) in Tomatensoße <sub>W, L, N</sub> mit BIO- Spirelli <sub>W</sub> , Obst, Gemüsestücke	Schnittlauchquark <sub>M</sub> mit Salzkartoffeln, Butter <sub>M</sub> , Banane, Gemüsestücke	Italienische Tomatensoße <sub>W</sub> mit BIO- Penne <sub>W</sub> , Reibekäse <sub>M</sub> , Obst, Gemüsestücke
Essen 2		Gemüsetaler <sub>W, E, M</sub> mit Kräutersoße <sub>W</sub> , Möhren und Salzkartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	Kartoffel Gemüse Auflauf <sub>W, M</sub> , Obst, Gemüsestücke	Chinapfanne mit Hähnchenbrust und Gemüsestreifen, BIO- Reis, Banane, Gemüsestücke	Gemüserösti <sub>W, E</sub> mit Karottensoße <sub>W</sub> und Salzkartoffeln, Obst, Gemüsestücke
<b>Dienstag</b>					
Essen 1		Kabeljaufilet mit Spinatcremesoße <sub>W, M</sub> und Salzkartoffeln, Möhrensalat, Obst	Eierkuchen <sub>W, E, M</sub> mit Zucker und Apfelmus, Gemüsestücke	Backfischfilet <sub>W</sub> mit Honig- Senfsoße <sub>W, N</sub> und Salzkartoffeln, Karotten- Krautsalat, Obst	Gemüsegulasch mit Rindfleisch <sub>W</sub> und Kartoffelpüree <sub>M</sub> , Gemüsestücke, Obst
Essen 2		Linsencurry mit Kokosmilch und BIO- Reis, Möhrensalat, Obst	Spitzkohlpfanne mit Räuchertofu <sub>W, S</sub> und Petersilienkartoffeln, Apfelmus, Gemüsestücke	Vegetarisches Cilli mit BIO- Reis, Karotten- Krautsalat	Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Möhren, BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst
<b>Mittwoch</b>					
Essen 1	Bunter Erbseneintopf mit Majoran <sub>L</sub> , BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Pflirsichquark <sub>M</sub>	Brühnudeln mit Hühnerfleisch <sub>W, E, L</sub> , BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Vanillepudding <sub>M</sub> , Gemüsestücke	Grüne Bohneneintopf mit frischen Kräutern, BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Kirschquark <sub>M</sub> , Gemüsestücke	Bunter Linseneintopf <sub>L</sub> mit Thymian, BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Birnenkompott, Gemüsestücke	Bunter Kartoffeltopf mit frischen Kräutern, BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Johannisbeerenquark <sub>M</sub> , Gemüsestücke
Essen 2		Vegetarischer Gemüse Schmortopf <sub>W</sub> mit Salzkartoffeln, Vanillepudding <sub>M</sub> , Gemüsestücke	Paprika- Käsesoße <sub>W, M</sub> mit BIO- Vollkorn Rigatoni <sub>W</sub> , Kirschquark <sub>M</sub> , Gemüsestücke	Blumenkohl- Käsemedaillon <sub>W, M, G</sub> mit Schnittlauchsoße <sub>W</sub> und Salzkartoffeln, Birnenkompott, Gemüsestücke	Sojageschnetzeltes in Gemüse- Tomatensoße <sub>W, S, N</sub> mit BIO- Bulgur <sub>W</sub> , Johannisbeerenquark <sub>M</sub> , Gemüsestücke
<b>Donnerstag</b>					
Essen 1	Rindergeschnetzeltes <sub>W</sub> mit Paprika und BIO- Spirelli <sub>W</sub> , Obst	Hähnchenschnitzel <sub>W</sub> , Geflügelsoße <sub>W</sub> , grünen Bohnen und Petersilienkartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Rinderbulette <sub>W, E</sub> mit Soße (Rind) <sub>W</sub> , Erbsen und Salzkartoffeln, Obst, Gemüsestücke	Süß saure Eier <sub>W, E</sub> mit Mischgemüse und Kartoffel Kürbis Püree <sub>M</sub> , Obst, Gemüsestücke	BIO- Bratwurst <sub>L</sub> (Schwein) mit Soße (Rind), Sauerkraut und Salzkartoffeln, Obst, Gemüsestücke
Essen 2	Vegetarisches Geschnetzeltes <sub>H, W, E, M</sub> mit Paprika und BIO- Spirelli <sub>W</sub> , Obst	Kürbis- Gemüsesuppe <sub>L</sub> mit frischen Kräutern, BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Obst, Gemüsestücke	Tomaten- Suppe mit BIO- Reis, BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Obst, Gemüsestücke	Bunte Kichererbsen Suppe <sub>L</sub> , BIO- Brot <sub>W, R</sub> , Obst, Gemüsestücke	Vanillemilchnudeln <sub>W, E, M</sub> , Obst, Gemüsestücke
<b>Freitag</b>					
Essen 1	Seelachsfilet <sub>W</sub> mit Petersiliensoße <sub>W</sub> und Salzkartoffeln, Bunter Gemüsesalat	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung <sub>M</sub> und Sauerrahmdip <sub>M</sub> , Grüne Gurke, Obst	Fischstäbchen <sub>W</sub> mit Dillsoße <sub>W, M</sub> und Salzkartoffeln, Gurkensalat, Obst	Hackbällchen <sub>W, E</sub> (Geflügel) in Letschosoße mit BIO- Reis, Gemüsestücke, Obst	
Essen 2		Currywurst (Schwein/Kalb) in Tomatengemüesoße <sub>W, N</sub> mit BIO- Reis, Grüne Gurke, Obst	Kürbis Zucchini Topf mit BIO- Reis, Gurkensalat, Obst	Grüne Tortellini <sub>W, L</sub> mit Gemüsefüllung und Käse- Kräutersoße <sub>W, M</sub> , 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