



Freie Waldorfschule Werder

Januar

Mo	02.01.17	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	03.01.17	Lammcurry mit Gemüse und Bulgur, Knabberrohkost mit Dip
Mi	04.01.17	Möhreneintopf mit Hirse, Leinsaatbrot, Rote Grütze mit Vanillesoße
Do	05.01.17	Eier in Senfsoße mit Kartoffelbrei, Obst
Fr	06.01.17	Gebratenes Fischfilet* mit Zitronensoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	09.01.17	Spirelli mit Paprika-Fetasoße, Obst
Di	10.01.17	Kochklopse in heller Soße mit Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	11.01.17	Sauerkraut-Kartoffeleintopf mit Sonnenblumenkernbrot, Apfel-Hirse-Dessert
Do	12.01.17	Zucchini-Möhrenpuffer mit Kräuterdip und Reis, Obst
Fr	13.01.17	Kochfisch* in Dillsahnesoße mit Reis, Salat
Mo	16.01.17	Penne mit Champignonsahnesoße, Obst
Di	17.01.17	Puten-Tomatenragout mit Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	18.01.17	Reis-Kokos-Suppe mit buntem Gemüse und Sesambrot, Mangoquark
Do	19.01.17	Milchreis mit Zimtzucker und Erdbeerkompott, Obst
Fr	20.01.17	Gebackener Fisch* mit Knusperkruste, Spinat und Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	23.01.17	Penne mit Grünkernbolognese und Reibekäse, Obst
Di	24.01.17	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	25.01.17	Mexikanischer Nudeleintopf mit Baguette, Grießpudding mit Fruchtsoße
Do	26.01.17	Marinierter Tofu mit Grünen Bohnen und Kartoffelbrei, Obst
Fr	27.01.17	Fischcurry* mit Kartoffeln, Salat
Mo	30.01.17	Bunte Nudeln mit Frischkäse-Kräutersoße, Obst
Di	31.01.17	Hackbraten mit Rotkohl und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	01.02.17	Weiße Bohnencremesuppe, Mehrkornbrot, Möhren-Apfel-Rohkost
Do	02.02.17	Gemüseratatouille mit Reis, Obst
Fr	03.02.17	Gebratenes Fischfilet* mit Tomatensoße und Reis, Knabberrohkost

Alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. DE-ÖKO-070 Kontrollstelle

*Der Fisch stammt teilweise aus nachhaltigem Wildfang und ist mit dem MSC-Siegel (Marine Stewardship Council) zertifiziert. Die verarbeiteten Lebensmittel sind frei von deklarierungspflichtigen Zusatzstoffen, wie Geschmacksverstärkern, Farbstoffen u.a. **Bitte beachten Sie, dass in dem von uns zubereiteten Fisch trotz größter Sorgfalt, Gräten enthalten sein können.**

Eventuelle Änderungen ergeben sich, wenn Gemüse-/Obstsorten oder andere Zutaten im Biohandel nicht erhältlich sind.

