



Veggi - SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder

Juli

Mo	03.07.17	Penne mit Zucchini-Kräutersoße, Obst
Di	04.07.17	Vegetarisches Chili mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	05.07.17	Rote Linsen-Eintopf mit Vollkornbrot, Möhren-Apfelrohkostsalat
Do	06.07.17	Eierragout mit Kartoffeln, Obst
Fr	07.07.17	Glückssterne mit Tomatensoße und Reis, Salat
Mo	10.07.17	Makkaroni mit Grünkernbolognese und Reibekäse, Obst
Di	11.07.17	Seitanragout mit grünen Bohnen und Bulgur, Knabberrohkost mit Dip
Mi	12.07.17	Kartoffelcremesuppe, Baguette, Schokopudding mit Vanillesoße
Do	13.07.17	Milchreis mit Zimtucker und Kirschkompott, Obst
Fr	14.07.17	Gemüsecurry mit Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	17.07.17	Spirelli mit Frischkäsesoße und Kräutern, Obst
Di	18.07.17	Tofugriller mit Rahmblumenkohl und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	19.07.17	Kichererbseneintopf, Fladenbrot, Grießpudding mit Fruchtsoße
Do	20.07.17	Gemüselasagne, Obst
Fr	21.07.17	Knusperstäbchen mit Kräutersoße und Reis, Salat
Mo	24.07.17	Penne mit Spinat-Fetasoße, Obst
Di	25.07.17	Sojaragout mit Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	26.07.17	Kokos-Curry-Gemüseintopf mit Reis, Helles Weizenbrot, Gurkensalat
Do	27.07.17	Eierkuchen mit Zimtucker und Apfelmus, Obst
Fr	28.07.17	Räuchertofu* in Meerrettichsoße mit Kartoffeln, 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 Stuarship 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.

Die Allergenkennzeichnung entnehmen Sie bitte der ausgelegten Liste in Ihrer Einrichtung.

