



VEGGIE-SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder/Havel

Oktober

Mo	02.10.17	Brückentag
Di	03.10.17	Feiertag
Mi	04.10.17	Penne mit Tofuwurstgulasch, Obst
Do	05.10.17	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	06.10.17	Räuchertofu mit Möhren in Meerrettichsoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	09.10.17	Bunte Nudeln mit Frischkäse-Kräutersoße, Obst
Di	10.10.17	Sojahack-Weißkohlpfanne mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	11.10.17	Kartoffelcremesuppe mit Vollkornbrot, Apfel-Möhren-Rohkostsalat
Do	12.10.17	Rührei mit Spinat und Kartoffeln, Obst
Fr	13.10.17	Knusperstäbchen mit Möhren-Fenchelgemüse und Reis, Knabberrohkost
Mo	16.10.17	Spirelli mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	17.10.17	Tofuragout mit Erbsen und Blumenkohl, dazu Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	18.10.17	Linseneintopf mit Leinsaatbrot, Vanillepudding mit Fruchtsoße
Do	19.10.17	Kartoffeltortilla mit Sauerrahm mit Gewürzgurkenscheiben, Obst
Fr	20.10.17	Zucchini in Dill-Sahnesoße mit Reis, Salat
Mo	23.10.17	Penne mit Champignonsahnesoße, Obst
Di	24.10.17	Szegediner Seitangulasch mit Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	25.10.17	Möhreneintopf mit Hirse, Sesambrot, Apfeljoghurt mit Flocken
Do	26.10.17	Currygemüse mit Süßkartoffeln mit Bulgur, Obst
Fr	27.10.17	Überbackene Tofu mit Tomatensoße und Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	30.10.17	Brückentag
Di	31.10.17	Feiertag
Mi	01.11.17	Makkaroni mit Linsenbolognese, Obst
Do	02.11.17	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Fladenbrot, Mangojoghurt
Fr	03.11.17	Mediterraner Fischtopf* mit Kartoffeln, Salat

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

*Der Fisch stammt 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.

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

