



Veggieplan der Freien Waldorfschule Werder - Christian Morgenstern April

Mo	02.04.18	Ostermontag
Di	03.04.18	Makkaroni mit Tofuwienergulasch, Obst
Mi	04.04.18	Kohlrabieintopf mit Kräutern und Mehrkornbrot, Rote Grütze und Vanillesoße
Do	05.04.18	Gebackene Kartoffelspalten mit Tzatziki, Knabberohkost mit Dip
Fr	06.04.18	Knusperstäbchen mit Fenchel-Möhrensoße und Reis, Salat
Mo	09.04.18	Spirelli mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	10.04.18	Seitanragout mit Grünen Bohnen und Bulgur, Knabberohkost mit Dip
Mi	11.04.18	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Fladenbrot, Schokopudding mit Fruchtsoße
Do	12.04.18	Hafer-Käse-Bratling mit Kräutersoße und Kartoffelbrei, Obst
Fr	13.04.18	Gemüse in Tomatensoße mit Kartoffeln, Knabberohkost
Mo	16.04.18	Bunte Nudeln mit Frischkäse-Kräutersoße, Obst
Di	17.04.18	Veget. Bratling mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffeln, Knabberohkost mit Dip
Mi	18.04.18	Grüne Bohnen-Eintopf mit Sonnenblumenkernbrot, Mangoquark
Do	19.04.18	Polentaschnitten mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Fr	20.04.18	Blumenkohl in Dillsoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	23.04.18	Penne mit Champignonsahnesoße, Obst
Di	24.04.18	Sojageschnetzeltes mit Möhren und Apfel dazu Reis, Knabberohkost mit Dip
Mi	25.04.18	Tomaten-Reis-Suppe mit Sesambrot, Gurkensalat
Do	26.04.18	Milchreis mit Zimtzucker und Erdbeerkompott, Obst
Fr	27.04.18	Tofuauflauf* mit Möhren und Reis, Knabberohkost

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.

