



## SPEISEPLAN

### Freie Waldorfschule Werder - Christian Morgenstern

Juni

Mo	4.6.18	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	5.6.18	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	6.6.18	Nudeleintopf mit Gemüse, dazu Baguette, Möhren-Apfel-Rohkostsalat
Do	7.6.18	Vollkornrießbrot mit Zimtucker, Sauerkirschkompott, Obst
Fr	8.6.18	Fischbulette (Seehecht*) mit Gurkensalat und Kartoffelbrei, Salat
Mo	11.6.18	Penne mit Erbsen-Sahne-Soße, Obst
Di	12.6.18	Lamm mit grünen Bohnen und Bulgur, Knabberrohkost mit Dip
Mi	13.6.18	Möhreneintopf mit Hirse, Mehrkornbrot, Schokopudding mit Fruchtsoße
Do	14.6.18	Kartoffelgratin mit Rotkohl, Obst
Fr	15.6.18	Kabeljau* in Meerrettichsoße mit Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	18.6.18	Bunte Nudeln mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	19.6.18	Hackbraten mit Möhrengemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	20.6.18	Blumenkohlentopf mit Dinkel und Kürbiskernbrot, Apfelmus mit Vanillesoße
Do	21.6.18	Gemüsecurry mit Couscous, Obst
Fr	22.6.18	Seehechtfilet* mit Tomaten-Käsehaube und Reis, Salat
Mo	25.6.18	Makkaroni mit Zucchini-Tomatensoße mit Reibekäse, Obst
Di	26.6.18	Chili con Carne mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	27.6.18	Reis-Kokos-Suppe mit buntem Gemüse und Sesambrot, Erdbeerjoghurt
Do	28.6.18	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	29.6.18	Kabeljau* in Erbsensoße 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.

