



## Veggieplan der Freien Waldorfschule Werder - Christian Morgenstern Juni

Mo	4.6.18	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	5.6.18	Szegediner Seitangulasch 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	Vegetarischer Bratling mit Gurkensalat und Kartoffelbrei, Salat
Mo	11.6.18	Penne mit Erbsen-Sahne-Soße, Obst
Di	12.6.18	Tomatenragout 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	Räuchertofu in Meerrettichsoße mit Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	18.6.18	Bunte Nudeln mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	19.6.18	Vegetarischer Bratling 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	Zucchini mit Tomaten-Käsehaube und Reis, Salat
Mo	25.6.18	Makkaroni mit Zucchini-Tomatensoße mit Reibekäse, Obst
Di	26.6.18	Vegetarisches Chili 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	Blumenkohl 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 Stuardship 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.

