



SPEISEPLAN

Veggieplan der Freien Waldorfschule Werder - Christian Morgenstern

Juli

Mo	2.7.18	Penne mit Paprika-Feta-Soße, Obst
Di	3.7.18	Seitangulasch mit Möhren und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	4.7.18	Kartoffelcremesuppe mit Dinkelbrot, Rote Grütze mit Vanillesoße
Do	5.7.18	Rührei mit Spinat und Kartoffeln, Obst
Fr	6.7.18	Tofuauflauf* mit Möhren und Reis, Salat
Mo	9.7.18	Makkaroni mit Grünkernbolognese und Reibekäse, Obst
Di	10.7.18	Tofugriller mit Sauerkraut und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	11.7.18	Rote-Linseneintopf mit Kürbiskernbrot, Apfel-Hirse-Dessert
Do	12.7.18	Eierkuchen mit Zimtucker und Apfelmus, Obst
Fr	13.7.18	Gemüsecurry mit Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	16.7.18	Spirelli mit Champignonsahnesoße, Obst
Di	17.7.18	Veget. Bratling mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	18.7.18	Ofenkartoffeln (Wedges) mit Tzatziki, Obst
Do	19.7.18	Tomatensuppe mit Reiseinlage, Weizenvollkornbrot, Apfeljoghurt mit Knusperflocken
Fr	20.7.18	Brokkoli in Zitronensoße und Kartoffeln, Salat
Mo	23.7.18	Penne mit Frischkäse-Kräutersoße, Obst
Di	24.7.18	Tofuwieners mit Senf/Ketchup und Kartoffelsalat, Knabberrohkost mit Dip
Mi	25.7.18	Süßer Polentabrei mit Zimtucker und Kirschkompott, Obst
Do	26.7.18	Bunter Gemüseintopf mit Quinoa, Sonnenblumenkernbrot, Gurkensalat
Fr	27.7.18	Knusperstäbchen mit mediterranem Gemüse und Reis, Knabberrohkost

30. Juli - 10. August Schließzeit

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 Allergenkezeichnung entnehmen Sie bitte der ausgelegten Liste in Ihrer Einrichtung.

