



SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder

August

Mo	13.08.2018	Penne mit Käse-Kräutersoße, Obst
Di	14.08.2018	Chili con Carne (Rind) mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	15.08.2018	Brokkolicremesuppe mit Sesambrot, Schokopudding mit Fruchtsoße
Do	16.08.2018	Kartoffelpuffer mit Zimtucker und Apfelmus, Obst
Fr	17.08.2018	Kabeljaufilet* in Kräutersoße mit Reis, Salat
Mo	20.08.2018	Bunte Nudeln mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	21.08.2018	Gulasch (Schwein/Rind) mit Möhren und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	22.08.2018	Eintopf mit Roten Linsen und Leinsaatbrot, Apfelmus mit Vanillesoße
Do	23.08.2018	Marinierter Tofu mit Grünen Bohnen und Kartoffelbrei, Obst
Fr	24.08.2018	Seehechtfilet* mit Knusperkruste, Paprikasoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	27.08.2018	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	28.08.2018	Schweinegeschnetzeltes mit fruchtiger Möhrensoße und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	29.08.2018	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Fladenbrot, Mangojoghurt
Do	30.08.2018	Milchreis mit Zimtucker und Kirschkompott, Obst
Fr	31.08.2018	Kabeljaufilet* in Fenchel-Möhrensoße mit Kartoffeln, Salat

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.

