



# VEGGIE-SPEISEPLAN

## Freie Waldorfschule Werder

### August

|    |            |   |
|----|------------|---|
| Mo | 13.08.2018 | Penne mit Käse-Kräutersoße, Obst  |
| Di | 14.08.2018 | Chili con Soja 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 | Tofu in Kräutersoße mit Reis, Salat   |
|    |            |   |
| Mo | 20.08.2018 | Bunte Nudeln mit Spinat-Feta-Soße, Obst   |
| Di | 21.08.2018 | Seitangulasch 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 | Gemüse mit Knusperkruste, Paprikasoße und Reis, Knabberrohkost                      |
|    |            |   |
| Mo | 27.08.2018 | Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst                                       |
| Di | 28.08.2018 | Sojageschnetzeltes 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 | Fenchel-Möhrengemüse 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 Stewardship 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.*

