



SPEISEPLAN

Veggieplan

Freie Waldorfschule Werder - Christian Morgenstern

NOVEMBER

Mo	05.11.18	Spirelli mit Brokkolisahnesoße, Obst
Di	06.11.18	Gemüseragout mit Passata und Bulgur, Knabberrohkost mit Dip
Mi	07.11.18	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Sonnenblumenkernbrot, Vanillepudding mit Schokosoße
Do	08.11.18	Zucchini-Möhrenpuffer mit Kräuterschmand und Reis, Obst
Fr	09.11.18	Tofuauflauf mit Möhren und Reis, Salat
Mo	12.11.18	Makkaroni mit Linsenbolognese und Reibekäse, Obst
Di	13.11.18	Sojageschnetzeltes mit fruchtiger Möhrensoße und Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	14.11.18	Wurzelcremesuppe mit Kürbiskernbrot, Rote Bete-Apfel-Rohkostsalat
Do	15.11.18	Süßer Polentabrei mit Apfelmus, Obst
Fr	16.11.18	Brokkoli in Zitronensoße mit Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	19.11.18	Penne mit Zucchini-Tomatensoße, Obst
Di	20.11.18	Vegetarischer Bratling mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	21.11.18	Blumenkohleintopf mit Dinkel und Vollkornbrot, Bananen-Sanddornquark
Do	22.11.18	Kürbis-Gemüsecurry mit Couscous, Obst
Fr	23.11.18	Knusperstäbchen mit Senfsoße und Reis, Salat
Mo	26.11.18	Spirelli mit Erbsen-Sahnesoße und Petersilie, Obst
Di	27.11.18	Vegetarisches Chili mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	28.11.18	Tomatensuppe mit Vollkornreis, Mehrkornbrot, Grießpudding mit Fruchtsoße
Do	29.11.18	Eierragout mit Erbsen und Blumenkohl, Kartoffeln, Obst
Fr	30.11.18	Tofu in Orangen-Möhrensoße und Kartoffeln, Knabberrohkost

Alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. DE-ÖKO-070 Kontrollstelle

*Der Fisch stammt 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.

