



SPEISEPLAN

Veggieplan

Freie Waldorfschule Werder - Christian Morgenstern

Dezember

Mo	03.12.18	Spirelli mit Paprika-Feta-Soße, Obst
Di	04.12.18	Tofu-Möhren-Erdnußragout und Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	05.12.18	Kürbiscremesuppe mit Baguette, Rote Grütze mit Vanillesoße
Do	06.12.18	Gemüseratatouille mit Reis, Obst
Fr	07.12.18	Glücksterne mit Erbsensahnesoße und Reis, Salat
Mo	10.12.18	Bunte Nudeln mit Käse-Kräutersoße, Obst
Di	11.12.18	Gemüseulasch und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	12.12.18	Rote Linseneintopf mit Weizenvollkornbrot, Orangenquark mit Weihnachtsflocken
Do	13.12.18	Kartoffelgratin mit Rotkohl, Obst
Fr	14.12.18	Blumenkohl in Dillsoße mit Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	17.12.18	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	18.12.18	Gemüsecurry und Bulgur, Knabberrohkost mit Dip
Mi	19.12.18	Nudelsuppe mit Gemüse und Kürbiskernbrot, Weihnachtspudding mit Orangensoße
Do	20.12.18	Milchreis mit Apfelmus und Zimtucker, Obst
Fr	21.12.18	Knusperstäbchen mit Paprikasoße und Reis, Salat

Wir wünschen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen fröhlichen Start in ein wunderbares Jahr 2019!!!

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 Allergenkennzeichnung entnehmen Sie bitte der ausgelegten Liste in Ihrer Einrichtung.

