



kleinkost
Bioessen für Kinder
SPEISEPLAN
Veggieplan

Freie Waldorfschule Werder - Christian Morgenstern

Januar

Mo	07.01.19	Penne mit Frischkäse-Kräuter-Soße, Obst
Di	08.01.19	Seitanragout mit Möhren und Apfel, dazu Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	09.01.19	Mexikanischer Nudleintopf mit Sesambrot, Apfelmus mit Vanillesoße
Do	10.01.19	Eier in Senfsoße mit Kartoffelbrei, Obst
Fr	11.01.19	Brokkoli in Zitronensoße und Kartoffeln, Salat
Mo	14.01.19	Bunte Nudeln mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	15.01.19	Grüne-Bohnen-Tofupfanne mit Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	16.01.19	Reis-Kokos-Eintopf mit Mehrkornbrot, Chinakohlsalat mit Apfel
Do	17.01.19	Vollkorn Grießbrei mit Zimtucker und Kirschkompott, Obst
Fr	18.01.19	Zucchini mit Knusperkruste, Fenchel-Möhren-Soße und Reis, Knabberrohkost
Mo	21.01.19	Makkaroni mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	22.01.19	Champignon-Möhrenragout mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	23.01.19	Möhreneintopf mit Hirse, Sonnenblumenkernbrot, Schokopudding mit Fruchtsoße
Do	24.01.19	Blumenkohl in Petersilienrahmsoße mit Kartoffeln, Obst
Fr	25.01.19	Räuchertofu und Mais Kräutersoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	28.01.19	Spirelli mit Brokkolisahnesoße, Obst
Di	29.01.19	Sauerkraut-Gemüsepfanne und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	30.01.19	Wurzelcremesuppe mit Dinkelbrot, Rotkohl-Apfelsalat
Do	31.01.19	Kartoffelpuffer mit Zimtucker und Apfelmus, Obst
Fr	01.02.19	Tofu mit Tomatenkäsehaube und Reis, Knabberrohkost

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.

