



Freie Waldorfschule Werder/Havel

Februar

Mo	04.02.19	Spirelli mit Spinat-Fetasoße, Obst
Di	05.02.19	Schweinegeschnetzeltes in fruchtiger Möhren-Orangensoße mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	06.02.19	Linseneintopf, Dinkelbrot, Quark mit Roten Beeren
Do	07.02.19	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	08.02.19	Kochfisch* in Fenchel-Möhrensoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	11.02.19	Penne mit Champignon-Sahnesoße, Obst
Di	12.02.19	Bratwurst (Schwein) mit Sauerkraut und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	13.02.19	Tomaten-Reis-Eintopf, Leinsaatbrot, Schokoladenpudding mit Fruchtsoße
Do	14.02.19	Gemüselasagne, Obst
Fr	15.02.19	Seehechtfilet* mit Tomatenkäsehaube und Reis, Knabberrohkost
Mo	18.02.19	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	19.02.19	Buletten (Rind) mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	20.02.19	Kartoffelcremesuppe, Baguette, Apfeljoghurt mit Knusperflocken
Do	21.02.19	Vanillemilchnudeln mit Kirschkompott, Obst
Fr	22.02.19	Fischragout* mit Erbsen und Kartoffeln, Salat
Mo	25.02.19	Bunte Nudeln mit Käsekräutersoße, Obst
Di	26.02.19	Weißkohl-Rinderhackfleischpfanne mit Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	27.02.19	Kürbiscremesuppe, Vollkornbrot, Chinakohlsalat mit Äpfeln
Do	28.02.19	Polentaschnitte mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Fr	01.03.19	Fischauflauf* mit Möhren 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.

Die Allergenkezeichnung entnehmen Sie bitte der ausgelegten Liste in Ihrer Einrichtung.

