



Veggie-SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder/Havel

Februar

Mo	04.02.19	Spirelli mit Spinat-Fetasoße, Obst
Di	05.02.19	Seitangeschnetztes 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	Tofu in Fenchel-Möhrensoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	11.02.19	Penne mit Champignon-Sahnesoße, Obst
Di	12.02.19	Sojabratwurst 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	Gemüse mit Tomatenkäsehaube und Reis, Knabberrohkost
Mo	18.02.19	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	19.02.19	Veg. Bratling 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	Gemüseragout mit Erbsen und Kartoffeln, Salat
Mo	25.02.19	Bunte Nudeln mit Käsekräutersoße, Obst
Di	26.02.19	Weißkohl-Sojahackfleischpfanne 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	Tofuauflauf 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 Allergenkennzeichnung entnehmen Sie bitte der ausgelegten Liste in Ihrer Einrichtung.

