



Vegetarischer SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder/Havel

März

Mo	04.03.19	Bunte Nudeln mit Paprika-Feta-Soße, Obst
Di	05.03.19	Seitangulasch mit Möhren (Schwein/Rind) mit Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	06.03.19	Weißer Bohnencremesuppe mit Vollkornbrot, Möhren-Apfel-Rohkostsalat
Do	07.03.19	Kartoffelgratin mit Rotkohl, Obst
Fr	08.03.19	Eier in Senfsoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	11.03.19	Spirelli mit Frischkäse-Kräutersoße, Obst
Di	12.03.19	Sojaragout mit Grünen Bohnen und Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	13.03.19	Brokkolicremesuppe mit Mehrkornbrot, Mangoquark
Do	14.03.19	Zucchini-Möhrenpuffer mit Kräuterdip und Reis, Obst
Fr	15.03.19	Veg. Bratling mit Zitronensoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	18.03.19	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	19.03.19	Sojafrikassee mit Erbsen und Blumenkohl dazu Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	20.03.19	Blumenkohleintopf mit Dinkel und Baguette, Gurkensalat
Do	21.03.19	Milchreis mit Apfelmus und Zimtucker, Obst
Fr	22.03.19	Buntes Gemüse in Paprikasoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	25.03.19	Penne mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	26.03.19	Chili con Soja mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	27.03.19	Grüne Bohnen-Eintopf mit Grünkern, Sonnenblumenkernbrot, Apfelmus mit Vanillesoße
Do	28.03.19	Rührei mit Spinat und Kartoffelbrei, Obst
Fr	29.03.19	Gemüse mit Knusperkruste und Dillsoße, dazu 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 Stewardship 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.

