



Vegetarischer SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder/Havel

April

Mo	01.04.19	Penne mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	02.04.19	Tofugriller mit Sauerkraut und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	03.04.19	Kohlrabieintopf mit Kräutern und Mehrkornbrot, Rote Grütze und Vanillesoße
Do	04.04.19	Eierragout mit Erbsen und Blumenkohl, dazu Kartoffeln, Obst
Fr	05.04.19	Mediterranes Gemüse mit Kartoffeln, Salat
Mo	08.04.19	Bunte Nudeln mit Käse-Kräutersoße, Obst
Di	09.04.19	Ratatouille mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	10.04.19	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Fladenbrot, Schokopudding mit Fruchtsoße
Do	11.04.19	Marinierter Tofu mit Grünen Bohnen und Kartoffelbrei, Obst
Fr	12.04.19	Vegt. Bratling mit Paprikasoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	15.04.19	Spirelli mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	16.04.19	Seitanmedaillons mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	17.04.19	Eierkuchen mit Apfelmus und Zimtzucker, Obst
Do	18.04.19	Bunter Gemüse-Kartoffeltopf mit Leinsaatbrot, Gurkensalat
Fr	19.04.19	Karfreitag
Mo	22.04.19	Ostermontag
Di	23.04.19	Makkaroni mit Tofuwienergulasch, Obst
Mi	24.04.19	Gebackene Kartoffelspalten mit Tzatziki, Knabberrohkost
Do	25.04.19	Nudeleintopf mit Gemüse und Sesambrot, Vanillequark mit Apfelmus
Fr	26.04.19	Knusperstäbchen mit Kräutersoße und Kartoffeln, Salat
Mo	29.04.19	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	30.04.19	Seitangeschnetzeltes in fruchtiger Möhren-Orangensoße und Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	01.05.19	Feiertag
Do	02.05.19	Milchreis mit Zimtzucker und Kirschkompott, Obst
Fr	03.05.19	Gemüseragout mit Kartoffeln, Knabberrohkost

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.

