



VEGGIE-SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder/Havel

Juni

Mo	03.06.19	Penne mit Pesto Verde und Reibekäse, Obst
Di	04.06.19	Sojafrikassee mit Blumenkohl/Erbsen und Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	05.06.19	Nudeleintopf mit Gemüse, dazu Mehrkornbrot, Schokopudding und Fruchtsoße
Do	06.06.19	Kartoffelgratin mit Rotkohl, Obst
Fr	07.06.19	Gemüse in Senfsoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	10.06.19	Pfingstmontag
Di	11.06.19	Linsenbolognese mit Makkaroni, Obst
Mi	12.06.19	Brokkolicremesuppe, Leinsaatbrot, Erdbeerquark
Do	13.06.19	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	14.06.19	Gemüse mit Tomaten-Käsehaube und Reis, Knabberrohkost
Mo	17.06.19	Makkaroni mit Käsesahnesoße, Obst
Di	18.06.19	Seitangulasch mit Möhren und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	19.06.19	Möhreneintopf mit Hirse, Baguette, Gurkensalat
Do	20.06.19	Vollkornrießbrei mit Zimtucker und Kirschkompott
Fr	21.06.19	Tofu mit Kräutersoße und Reis, Salat
Mo	24.06.19	Penne mit Pesto Verde und Reibekäse, Obst
Di	25.06.19	Vegt. Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	26.06.19	Polentaschnitten mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Do	27.06.19	Linseneintopf mit Dinkelbrot, Zitronenjoghurt
Fr	28.06.19	Knusperstäbchen mit Zucchini-Möhrensoße 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.

