Vegetarischer SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder/Havel

Juli

Mo	01.07.19	Spirelli mit Champignonsahnesoße, Obst
Di	02.07.19	Chili con Soja mit Reis, Knabberrrohkost mit Dip
Mi	03.07.19	Senfeier mit Kartoffeln, Obst
Do	04.07.19	Tomatensuppe mit Reiseinlage, Kürbiskernbrot, Rote Grütze mit Vanillesoße
Fr	05.07.19	Tofu in Orangen-Möhrensoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	08.07.19	Makkaroni mit Grünkernbolognese und Reibekäse, Obst
Di	09.07.19	Seitanragout mit grünen Bohnen und Bulgur, Knabberrrohkost mit Dip
Mi	10.07.19	Milchreis mit Zimtzucker und Apfelmus, Obst
Do	11.07.19	Kartoffelcremesuppe, Sonnenblumenkernbrot, Möhren-Apfelrohkostsalat
Fr	12.07.19	Tofuauflauf mit Möhren und Reis, Knabberrohkost

Schließzeit

Do	01.08.19	Kokos-Curry-Gemüseeintopf mit Reis, Helles Weizenbrot, Mangoquark
Fr	02.08.19	Zucchini mit Knusperkruste, Zitronensoße und Kartoffeln, Salat

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 Stuartship 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.

kleinkost • Anke Fröbel und Annett Schramm GbR • Zeppelinstr. 49 • 14471 Potsdam•
Telefon 0331 37 96 89 97 • Fax 0331 37 96 89 99 • mail info@kleinkost-potsdam.de