



# Vegetarischer Speiseplan

Freie Waldorfschule Werder/Havel  
August

Mo	05.08.19	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	06.08.19	Soja-Hackfleischpfanne mit Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	07.08.19	Bunter Kartoffeltopf mit Leinsaatbrot, Gurkensalat
Do	08.08.19	Hirsebrei mit Zimtucker und Kirschkompott, Obst
Fr	09.08.19	Knusperstäbchen mit Paprikasoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	12.08.19	Spirelli mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	13.08.19	Seitangeschnetztes mit fruchtiger Möhrensoße und Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	14.08.19	Brokkolicremésuppe mit Mehrkornbrot, Apfelmus mit Vanillesoße
Do	15.08.19	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	16.08.19	Fenchel-Möhrensoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	19.08.19	Bunte Nudeln mit Käsekräutersoße, Obst
Di	20.08.19	Vegt. Bratling mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	21.08.19	Erbseneintopf mit Vollkornbrot, Joghurt mit Knusperflocken
Do	22.08.19	Kartoffelpuffer mit Zimtucker und Apfelmus, Obst
Fr	23.08.19	Zucchini mit Tomaten-Käsehaube und Reis, Knabberrohkost
Mo	26.08.19	Penne mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	27.08.19	Linsen-Möhrenragout mit Passata, dazu Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	28.08.19	Blumenkohl-Kartoffeleintopf mit Dinkel und Baguette, Schokopudding mit Fruchtsoße
Do	29.08.19	Marinierter Tofu mit Grünen Bohnen und Kartoffelbrei, Obst
Fr	30.08.19	Mediterranes Gemüse mit Reis, 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 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.

