



Freie Waldorfschule Werder/Havel

September

Mo	02.09.19	Spirelli mit Pesto Verde mit Reibekäse, Obst
Di	03.09.19	Chili-con-Carne mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	04.09.19	Grüne- Bohnen-Eintopf mit Mehrkornbrot, Vanillepudding mit Schokosoße
Do	05.09.19	Rührei mit Kartoffeln und Spinat, Obst
Fr	06.09.19	Gebratenes Seehechtfilet* mit Senfsoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	09.09.19	Penne mit Frischkäsekräutersoße, Obst
Di	10.09.19	Lamm-Gemüsecurry mit Bulgur, Knabberrohkost mit Dip
Mi	11.09.19	Kürbiscremésuppe mit Kürbiskernbrot, Apfel-Hirse-Dessert
Do	12.09.19	Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuterdip und Reis, Obst
Fr	13.09.19	Fischragout (Kabeljau*)mit Erbsen und Kartoffels, Knabberrohkost
Mo	16.09.19	Spirelli mit Brokkolisahnesoße, Obst
Di	17.09.19	Gulasch (Schwein/Rind) mit Möhren und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	18.09.19	Weißer Bohnencremésuppe mit Sonnenblumenkernbrot, Quark mit roten Beeren
Do	19.09.19	Polentaschnitten mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Fr	20.09.19	Fischaufguss* mit Möhren und Reis, Knabberrohkost
Mo	23.09.19	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	24.09.19	Bratwurst (Schwein) mit Sauerkraut und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	25.09.19	Reis-Kokos-Suppe mit buntem Gemüse, Sesambrot, Möhren-Ananas-Rohkostsalat
Do	26.09.19	Milchreis mit Zimtucker und Apfelmus
Fr	27.09.19	Kabeljau* in Zitronen-Dillsoße mit 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 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.

