SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder/Havel

Oktober

Mo	30.09.19	Spirelli mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	01.10.19	Buletten (Rind) mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	02.10.19	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Fladenbrot, Mangojoghurt
Do	03.10.19	Feiertag
Fr	04.10.19	Brückentag (Kleinkost-Schließtag)
Mo	07.10.19	Penne mit Champignonsahnesoße, Obst
Di	08.10.19	Schweinegeschnetzeltes in fruchtiger Möhren-Orangensoße mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	09.10.19	Kartoffelcremesuppe mit Vollkornbrot, Vanillepudding mit Fruchtsoße
Do	10.10.19	Currygemüse mit Süßkartoffeln und Couscous, Obst
Fr	11.10.19	Fischbulette* mit Kräutersoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	14.10.19	Makkaroni mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	15.10.19	Putenragout in Erdnusssoße, dazu Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	16.10.19	Linseneintopf mit Leinsaatbrot, Apfel-Möhren-Rohkostsalat
Do	17.10.19	Eierkuchen mit Zimtzucker und Apfelmus, Obst
Fr	18.10.19	Kabeljauwürfel* in Möhren-Fenchelsoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	21.10.19	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	22.10.19	Hackfleisch (Rind)-Weißkohlpfanne mit Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	23.10.19	Möhreneintopf mit Hirse, Sesambrot, Apfeljoghurt mit Flocken
Do	24.10.19	Eierragout mit Erbsen und Blumenkohl dazu Kartoffelbrei, Obst
Fr	25.10.19	Seehechtfilet* mit Knusperkruste, dazu Meerrettichsoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	28.10.19	Spirelli mit Käsesahnesoße, Obst
Di	29.10.19	Szegediner Gulasch (Rind/Schwein) mit Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	30.10.19	Kartoffelgratin mit Rotkohl, Obst
Do	31.10.19	Feiertag
Fr	01.11.19	Brückentag (Kleinkost-Schließtag)

Alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. DE-ÖKO-070 Kontrollstelle

**Der Fisch stammt 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.