



## VEGGIE-SPEISEPLAN

### Waldorfschule/-kindergarten Werder/Havel

#### JULI

Mo	29.06.	Spirelli mit Pesto Verde und Reibekäse, Obst
Di	30.06.	Sojagulasch mit Möhren und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	01.07.	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Do	02.07.	Blumenkohleintopf mit Dinkel, Baguette, Rote Grütze mit Vanillesoße
Fr	03.07.	Gemüse in Orangen-Möhrensoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	06.07.	Makkaroni mit Grünkernbolognese und Reibekäse, Obst
Di	07.07.	Seitanragout mit grünen Bohnen und Bulgur, Knabberrohkost mit Dip
Mi	08.07.	Milchreis mit Zimtucker und Apfelmus, Obst
Do	09.07.	Kartoffelcremesuppe, Sonnenblumenkernbrot, Möhren-Apfelrohkostsalat
Fr	10.07.	Tofuaufguss mit Möhren und Reis, Knabberrohkost
Mo	13.07.	Bunte Nudeln mit Frischkäse-Kräutersoße und Kräutern, Obst
Di	14.07.	Gemüseragout mit Passata, dazu Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	15.07.	Eierkuchen mit Zimtucker und Apfelmus, Obst
Do	16.07.	Kichererbseneintopf, Fladenbrot, Vanillejoghurt
Fr	17.07.	Fischbulette (Seehecht*) mit Gurkensalat und Kartoffelbrei, Obst
Mo	20.07.	Spirelli mit Pesto Verde und Reibekäse, Obst
Di	21.07.	Tofuwurstchen mit Ketchup und Kartoffelsalat, Knabberrohkost mit Dip
Mi	22.07.	Gemüseratatouille mit Reis, Obst
Do	23.07.	Rote Linsen-Eintopf, Vollkornbrot, Gurkensalat
Fr	24.07.	Knusperstäbchen mit Tomatensoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	27.07.	Penne mit Spinat-Fetasoße, Obst
Di	28.07.	Veget. Bratling mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	29.07.	Ofenkartoffeln (Wedges) mit Tzatziki, Obst
Do	30.07.	Kokos-Curry-Gemüseeintopf mit Reis, Helles Weizenbrot, Mangoquark
Fr	31.07.	Zucchini in 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 Stewardship 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.

