



SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder

August

Mo	03.08.20	Bunte Nudeln mit Käsekräutersoße, Obst
Di	04.08.20	Putenfrikassee mit Erbsen und Blumenkohl, dazu Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	05.08.20	Kartoffelpuffer mit Zimtucker und Apfelmus, Obst
Do	06.08.20	Bunter Kartoffeltopf mit Leinsaatbrot, Gurkensalat
Fr	07.08.20	Gebratenes Seehechtfilet* mit Paprikasoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	10.08.20	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	11.08.20	Schweinegeschnetzeltes mit fruchtiger Möhrensoße und Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	12.08.20	Brokkolicremesuppe mit Mehrkornbrot, Apfelmus mit Vanillesoße
Do	13.08.20	Gemüsecurry mit Bulgur, Obst
Fr	14.08.20	Fischfilet(Seehecht)* mit Knusperkruste und Merrettichsoße, dazu Reis, Salat
Mo	17.08.20	Penne mit Paprika-Feta-Soße, Obst
Di	18.08.20	Grüne-Bohnen-Hackfleischpfanne mit Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	19.08.20	Weißer Bohnencremesuppe mit Vollkornbrot, Joghurt mit Knusperflocken
Do	20.08.20	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	21.08.20	Kabeljau* in Fenchel-Möhrensoße mit Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	24.08.20	Spirelli mit Erbsensahnesoße, Obst
Di	25.08.20	Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	26.08.20	Blumenkohl-Kartoffeleintopf mit Dinkel und Baguette, Schokopudding mit Fruchtsoße
Do	27.08.20	Marinierter Tofu mit Grünen Bohnen und Kartoffelbrei, Obst
Fr	28.08.20	Mediterraner Fischtopf (Kabeljau)* 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.

