



## VEGGIE-SPEISEPLAN

# Freie Waldorfschule Werder/Havel

September

Mo	31.08.20	Spirelli mit Pesto Verde mit Reibekäse, Obst
Di	01.09.20	Seitanragout mit grünen Bohnen und Bulgur, Knabberrohkost mit Dip
Mi	02.09.20	Bunter Gemüse-Kartoffelpopf mit Mehrkornbrot, Vanillepudding mit Fruchtsoße
Do	03.09.20	Vollkornrießbrot mit Zimtucker und Kirschkompott, Obst
Fr	04.09.20	Zucchini mit Tomaten-Käsehaube und Reis
Mo	07.09.20	Penne mit Frischkäsekräutersoße, Obst
Di	08.09.20	Tomaten-Gemüseragout mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	09.09.20	Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernbrot, Bananenquark
Do	10.09.20	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	11.09.20	Tofuragout mit Erbsen, dazu Kartoffeln, Salat
Mo	14.09.20	Spirelli mit Brokkolisahnesoße, Obst
Di	15.09.20	Sojahackpfanne mit Weißkohl und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	16.09.20	Reis-Kokos-Suppe mit buntem Gemüse, Sesambrot, Vanillequark mit Apfelmus
Do	17.09.20	Polentaschnitten mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Fr	18.09.20	Knusperstäbchen mit Senfsoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	21.09.20	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	22.09.20	Seitangeschnetzeltes mit Champignonsahnesoße und Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	23.09.20	Erbseneintopf mit Sonnenblumenkernbrot, Möhren-Ananas-Rohkostsalat
Do	24.09.20	Gemüseratatouille mit Reis, Obst
Fr	25.09.20	Blumenkohl in Möhren-Orangensoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	28.09.20	Spirelli mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	29.09.20	Veget. Bratling mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	30.09.20	Tomaten-Reis-Suppe mit Sesambrot, Schokopudding mit Fruchtsoße
Do	01.10.20	Hirse-Linsenbratling mit Kräutersoße und Kartoffelbrei, Obst
Fr	02.10.20	Tofuaufguss mit Möhren und Reis, Knabberrohkost

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.

