



SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder/Havel

NOVEMBER

Mo	02.11.20	Spirelli mit Pesto Verde und Reibekäse, Obst
Di	03.11.20	Puten-Tomatenragout mit Bulgur, Knabberrohkost mit Dip
Mi	04.11.20	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Sonnenblumenkernbrot, Fruchtojoghurt
Do	05.11.20	Zucchini-Möhrenpuffer mit Kräuterschmand und Reis, Obst
Fr	06.11.20	Fischbulette* mit Meerrettichsoße und Reis, Salat
Mo	09.11.20	Spirelli mit Erbsen-Sahnesoße und Petersilie, Obst
Di	10.11.20	Schweinegeschnetzelttes mit fruchtiger Möhrensoße und Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	11.11.20	Kürbissuppe mit Kürbiskernbrot, Rote Bete-Apfel-Rohkostsalat
Do	12.11.20	Süßer Polentabrei mit Apfelmus, Obst
Fr	13.11.20	Kabeljauwürfel* in Petersiliensoße und Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	16.11.20	Penne mit Zucchini-Tomatensoße, Obst
Di	17.11.20	Buletten (Rind) mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	18.11.20	Blumenkohlentopf mit Dinkel und Vollkornbrot, Bananen-Sanddornquark
Do	19.11.20	Gemüsecurry mit Bulgur, Obst
Fr	20.11.20	Gebackenes Seehechtfilet* mit Knusperkruste mit Senfsoße und Reis, Salat
Mo	23.11.20	Makkaroni mit Linsenbolognese und Reibekäse, Obst
Di	24.11.20	Chili con Carne (Rind) mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	25.11.20	Wurzelcremesuppe, Mehrkornbrot, Grießpudding mit Fruchtsoße
Do	26.11.20	Eierragout mit Erbsen und Blumenkohl, Kartoffeln, Obst
Fr	27.11.20	Kabeljauwürfel* in Orangen-Möhrensoße und Kartoffeln, Knabberrohkost

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

**Der Fisch stammt 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.

