



Freie Waldorfschule Werder

Januar

Mo	04.01.	Makkaroni mit Grünkernbolognese, Obst
Di	05.01.	Grüne-Bohnen-Hackfleischpfanne (Rind) mit Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	06.01.	Kürbissuppe mit Weizenvollkornbrot, Vanillequark mit Apfelmus
Do	07.01.	Gemüsecurry mit Couscous, Obst
Fr	08.01.	Kochfisch* (Kabeljau) mit Meerrettichsoße und Kartoffeln, Salat
Mo	11.01.	Spirelli mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	12.01.	Bulette (Rind) mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	13.01.	Linseneintopf mit Mehrkornbrot, Mangoquark
Do	14.01.	Polentaschnitte mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Fr	15.01.	Fischauflauf* (Seehecht) mit Möhren und Reis, Knabberrohkost
Mo	18.01.	Bunte Nudeln mit Frischkäse-Kräutersoße, Obst
Di	19.01.	Lammcurry mit Gemüse und Bulgur, Knabberrohkost mit Dip
Mi	20.01.	Blumenkohleintopf mit Dinkel, Baguette, Vanillepudding mit Fruchtsoße
Do	21.01.	Marinierter Tofu mit grünen Bohnen und Kartoffelbrei, Obst
Fr	22.01.	Kochfisch* (Kabeljau) in Senfsoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	25.01.	Makkaroni mit Pesto Verde und Reibekäse, Obst
Di	26.01.	Schweinegeschnetzeltes mit Champignons und Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	27.01.	Bunter Kartoffeltopf mit Dinkelbrot, Apfel-Möhrenrohkostsalat
Do	28.01.	Milchreis mit Zimtzucker und Kirschkompott, Obst
Fr	29.01.	Gebratenes Fischfilet* (Seehecht) mit Fenchel-Möhrensoße 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 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.

