



## Freie Waldorfschule Potsdam

März

Mo	01.03.21	Spirelli mit Erbsen-Sahnesoße, Obst
Di	02.03.21	Chili con Carne (Rind) mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	03.03.21	Möhreneintopf mit Sesambrot, Schokopudding mit Fruchtsoße
Do	04.03.21	Kartoffelgratin mit Rotkohl, Obst
Fr	05.03.21	Kabeljau* in Paprikasoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	08.03.21	Bunte Nudeln mit mit Frischkäse-Kräutersoße, Obst
Di	09.03.21	Lammragout mit Grünen Bohnen und Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	10.03.21	Brokkolicremésuppe mit Mehrkornbrot, Mangoquark
Do	11.03.21	Zucchini-Möhrenpuffer mit Kräuterdip und Reis, Obst
Fr	12.03.21	Seehechtfilet* mit Knusperkruste und Dillssoße, dazu Reis, Knabberrohkost
Mo	15.03.21	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	16.03.21	Putenfrikassee mit Erbsen und Blumenkohl dazu Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	17.03.21	Weißer Bohnencremésuppe mit Vollkornbrot, Gurkensalat
Do	18.03.21	Süße Polenta mit Apfelmus, Obst
Fr	19.03.21	Kabeljau* in Senfsoße mit Kartoffeln, Salat
Mo	22.03.21	Penne mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	23.03.21	Gulasch mit Möhren (Schwein/Rind) mit Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	24.03.21	Grüne Bohnen-Eintopf mit Grünkern, Sonnenblumenkernbrot, Apfelmus mit Vanillesoße
Do	25.03.21	Rührei mit Spinat und Kartoffeln, Obst
Fr	26.03.21	Fischauflauf* 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 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 Allergenkezeichnung entnehmen Sie bitte der ausgelegten Liste in Ihrer Einrichtung.