



## Veg. SPEISEPLAN

### Freie Waldorfschule Werder/Havel

März

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