



Freie Waldorfschule Werder/Havel

Mai

Mo	02.05.22	Penne mit Frischkäsekräutersoße, Obst
Di	03.05.22	Chilli con Carne (Rind) mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	04.05.22	Grüne-Bohnen-Eintopf, dazu Mehrkornbrot, Vanillepudding mit Fruchtsoße
Do	05.05.22	Gemüsecurry mit Bulgur, Obst
Fr	06.05.22	Fischragout* mit Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	09.05.22	Makkaroni mit Grünkernbolognese und Reibekäse, Obst
Di	10.05.22	Schweinegeschnetzeltes mit Champignons und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	11.05.22	Kartoffelcremesuppe, Dinkelbrot, Vanillejoghurt
Do	12.05.22	Hirse-Linsen-Bratling mit Kräutersoße und Kartoffelbrei, Obst
Fr	13.05.22	Seehechtfilet mit Tomaten-Käse-Haube und Reis, Salat
Mo	16.05.22	Spirelli mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	17.05.22	Lammragout mit Grünen Bohnen und Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	18.05.22	Kokos-Reis-Gemüseeeintopf, Baguette, Quark mit Rhabarberkompott
Do	19.05.22	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	20.05.22	Kabeljau* in Zucchini-Möhrensoße und Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	23.05.22	Bunte Spirelli mit Brokkolisahnesoße, Obst
Di	24.05.22	Bulette (Rind) mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	25.05.22	Möhreneintopf mit Sonnenblumenkernbrot, Apfel-Möhrensalat
Do	26.05.22	Himmelfahrt
Fr	27.05.22	Brückentag

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.





Waldorfkindergarten Werder/Havel

Mai

Mo	02.05.22	Penne mit Frischkäsekräutersoße, Obst
Di	03.05.22	Chilli con Carne (Rind) mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	04.05.22	Grüne-Bohnen-Eintopf, dazu Mehrkornbrot, Vanillepudding mit Fruchtsoße
Do	05.05.22	Gemüsecurry mit Bulgur, Obst
Fr	06.05.22	Fischragout* mit Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	09.05.22	Makkaroni mit Grünkernbolognese und Reibekäse, Obst
Di	10.05.22	Schweinegeschnetzeltes mit Champignons und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	11.05.22	Kartoffelcremesuppe, Dinkelbrot, Vanillejoghurt
Do	12.05.22	Hirse-Linsen-Bratling mit Kräutersoße und Kartoffelbrei, Obst
Fr	13.05.22	Seehechtfilet mit Tomaten-Käse-Haube und Reis, Salat
Mo	16.05.22	Spirelli mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	17.05.22	Lammragout mit Grünen Bohnen und Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	18.05.22	Kokos-Reis-Gemüseeeintopf, Baguette, Quark mit Rhabarberkompott
Do	19.05.22	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	20.05.22	Kabeljau* in Zucchini-Möhrensoße und Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	23.05.22	Bunte Spirelli mit Brokkolisahnesoße, Obst
Di	24.05.22	Bulette (Rind) mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	25.05.22	Möhreneintopf mit Sonnenblumenkernbrot, Apfel-Möhrensalat
Do	26.05.22	Himmelfahrt
Fr	27.05.22	Brückentag

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.





Veggie-Plan

Mai

Mo	02.05.22	Penne mit Frischkäsekräutersoße, Obst
Di	03.05.22	Veget. Chilli mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	04.05.22	Grüne-Bohnen-Eintopf, dazu Mehrkornbrot, Vanillepudding mit Fruchtsoße
Do	05.05.22	Gemüsecurry mit Bulgur, Obst
Fr	06.05.22	Blumenkohl in Erbsensoße mit Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	09.05.22	Makkaroni mit Grünkernbolognese und Reibekäse, Obst
Di	10.05.22	Seitangeschnetztes mit Champignons und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	11.05.22	Kartoffelcremesuppe, Dinkelbrot, Vanillejoghurt
Do	12.05.22	Hirse-Linsen-Bratling mit Kräutersoße und Kartoffelbrei, Obst
Fr	13.05.22	Zucchini mit Tomaten-Käse-Haube und Reis, Salat
Mo	16.05.22	Spirelli mit Spinat-Feta-Soße, Obst
Di	17.05.22	Tomatenragout mit Grünen Bohnen und Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	18.05.22	Kokos-Reis-Gemüseintopf, Baguette, Quark mit Rhabarberkompott
Do	19.05.22	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	20.05.22	Tofu in Zucchini-Möhrensoße und Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	23.05.22	Bunte Spirelli mit Brokkolisahnesoße, Obst
Di	24.05.22	Veget. Bratling mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei, Knabberrohkost mit Dip
Mi	25.05.22	Möhreneintopf mit Sonnenblumenkernbrot, Apfel-Möhrensalat
Do	26.05.22	Himmelfahrt
Fr	27.05.22	Brückentag

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.

