

Speiseplan

Klasse:
Name:
Vorname:

Einrichtung und Lieferort
Waldorfschule
Erich-Weinert-Str.
Potsdam



<i>Hauptgericht</i>		<i>Nachspeise</i>		<i>Hauptgericht</i>		<i>Nachspeise</i>	
Mo. den 08.04.2024							
<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Germknödel mit Vanillesauce		Obst		Risi-Bisi und Rührei A, G, C		Obst	
Di. den 09.04.2024							
<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Spaghetti "Bolognese", Hackfleisch-Tomatensauce A, G, 8, 3,		Möhren-Apfel-Rohkost		Nudeln, fruchtige Tomatenkräutersc. A, G,		Möhren-Apfel-Rohkost	
Mi. den 10.04.2024							
<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Grüne Bohnenpfanne mit Tomate auf Reis		Vanillepudding G, A		Blumenkohl-Tofu-Curry auf Reis A, G,		Vanillepudding G, A	
Do. den 11.04.2024							
<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
gefüllte Paprikaschote (Hackfleisch, Reis) mit Tomatensauce, Rei A, G, C, 8, 3,		Bunter Salat		Bauernfrühstück mit Lauch und Möhre A-Dinkel, G, Ei		Bunter Salat	
Fr. den 12.04.2024							
<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Linseneintopf vegetarisch - vegan -		Joghurt mit Müsli		Weißer Bohneneintopf veg. Mit frischen Kräutern		Joghurt mit Müsli	
Mo. den 15.04.2024							
<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
WOK-Gemüse mit Geschnetzeltem vom Schwein, Reis A, G, 8, 3,		Obst		Graupenrisotto mit getr. Tomaten und Pilzen (mit Parmesan zuber.) G,A-Gerste		Obst	
Di. den 16.04.2024							
<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Cremige Broccolinudeln mit Sonnenblumenkernen vegan		Weißkrautsalat mit Möhren		Möhrenspaghetti mit Gemüse-Rahm Sauce A,		Weißkrautsalat mit Möhren	
Mi. den 17.04.2024							
<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Bratfisch, Blattspinat und Kartoffelpüree A-Dinkel, G		Obst		Linsen-Kichererbsen Chili mit Salzkartoffeln vegan		Obst	
Do. den 18.04.2024							
<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Chili con Tofu mit Reis A, G, F,		Apfelkompott		Milchreis Zucker + Zimt G		Apfelkompott	
Fr. den 19.04.2024							
<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Grüne Bohnen-Eintopf - vegan -		Quarkspeise mit Früchten G,		Pizza Salami A,G,8,3,		Quarkspeise mit Früchten G,	