

# Speiseplan

Klasse:  
Nachname:  
Vorname:

Einrichtung und Lieferort  
Waldorfschule  
Erich-Weinert-Str.  
Potsdam



Hauptgericht		Nachspeise		Hauptgericht		Nachspeise	
<b>Mo. den 11.11.2024</b>							
<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 1</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 2</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Blattspinat mit Röhrei und Salzkartoffeln D,G,A-Dinkel		Obst		Chinesische Gemüsepfanne auf Reis A, G, Soja		Obst	
<b>Di. den 12.11.2024</b>							
<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 1</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 2</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Nudelauflauf mit Gemüse und Käsegratin A,, G, C		Gurkensalat		Spaghetti mit Champi-Käsesauce  A, G,		Gurkensalat	
<b>Mi. den 13.11.2024</b>							
<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 1</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 2</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Eierkuchen  A-Weizen, G, C,		Apfelmus		Gemüsecouscous mit Joghurdip G,A-Dinkel		Apfelmus	
<b>Do. den 14.11.2024</b>							
<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 1</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 2</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Backfisch, Limettensc., Kartoffeln  D, C,		Eisbergsalat mit Zitronen- dressing		Schupfnudeln mit Sauerkraut  A-Dinkel, Ei		Eisbergsalat mit Zitronen- dressing	
<b>Fr. den 15.11.2024</b>							
<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 1</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 2</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Kürbiscremesuppe m. Ingwer/Kokos und Brot vegan		Grießpudding  G		Brüheis mit buntem Gemüse  A, G,		Grießpudding  G	
<b>Mo. den 18.11.2024</b>							
<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 1</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 2</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Hähnchenschnitzel "Wiener Art" mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln A, G, 8, 3,		Obst		Ratatouille (medit. Gemüse in T.-Sc. mit Salzkartoffeln A,		Obst	
<b>Di. den 19.11.2024</b>							
<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 1</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 2</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Nudeln mit Sojabolognese  A, G, F		Weißkrautsalat mit Möhren		Nudeln mit Sauce "Napoli" - vegan - A-Weizen-		Weißkrautsalat mit Möhren	
<b>Mi. den 20.11.2024</b>							
<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 1</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 2</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Bratwurst mit Bayrischkraut Salzkartoffeln A, G, 8, 3.		Fruchtjoghurt  G		Backkartoffeln mit Kräuterquark  G,		Fruchtjoghurt  G	
<b>Do. den 21.11.2024</b>							
<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 1</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 2</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Grießbrei  A, G,		Apfelmus		Semmelknödel mit Rindsgulasch grüne Bohnen A-Dinkel,G,8,3,		Apfelmus	
<b>Fr. den 22.11.2024</b>							
<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 1</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> <b>Wahlmenü 2</b>	0 kcal 0 BE		0 kcal 0 BE
Pizza veget. - Tomato/Champignon Käsedecke A, G,		Schokopudding  G, A		Linseneintopf vegetarisch  - vegan -		Schokopudding  G, A	