

# Speiseplan

Klasse:  
Name:  
Vorname:

Einrichtung und Lieferort  
Waldorfschule  
Erich-Weinert-Str.  
Potsdam



Hauptgericht		Nachspeise		Hauptgericht		Nachspeise	
<b>Mo. den 06.01.2025</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
Neujahrsschnitzel "Wiener-Art" vom Huhn, Champignons, Salzkartoffel A-Weizen, G, 8, 3,		Obst		Couscous-Gemüsepfanne A,G,		Obst	
<b>Di. den 07.01.2025</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
Makkaroni-Spinat-Auflauf auf Tomatensauce A-Dinkel, G		Eisbergsalat mit Zitronendressing		Nudeln mit Sauce "Napoli" - vegan - A-Weizen-		Eisbergsalat mit Zitronendressing	
<b>Mi. den 08.01.2025</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
Matjes " Hausfrauen-Art" (Rahmsc.) Salzkartoffeln G, D,		Gurkensalat		Hefekloss mit Vanillesauce A-Weizen, G,		Gurkensalat	
<b>Do. den 09.01.2025</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
Chili con Tofu mit Reis A, G, F,		Weißkrautsalat mit Möhren		Rosmarinkartoffeln mit Kräuterquark G		Weißkrautsalat mit Möhren	
<b>Fr. den 10.01.2025</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
tomatige Gemüse-Nudelnsuppe A-Weizen - vegan -		Quarkspeise mit Früchten G,		Weißer Bohneneintopf veg. Mit frischen Kräutern		Quarkspeise mit Früchten G,	
<b>Mo. den 13.01.2025</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
Fleischklopse "Königsberger Art" mit Gemüse und Reis		Obst		Semmelknödel mit Rindsgulasch grüne Bohnen A-Dinkel,G,8,3,		Obst	
<b>Di. den 14.01.2025</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
Spaghetti mit Spinat-Käsesauce A, G,		Möhren-Apfel-Rohkost		Nudeln " Carbonara" vegetarisch Tofu A, G, F,		Möhren-Apfel-Rohkost	
<b>Mi. den 15.01.2025</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
Spinat-Karottenrösti mit Dip A,G,C		Fruchtjoghurt G		Fingermöhren karamelisiert, mit Salzkartoffeln und Dip A,G,		Fruchtjoghurt G	
<b>Do. den 16.01.2025</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
Geflügelfrikadelle mit Lauchgemüse Salzkartoffeln		Bunter Salat		Minestrone mit Nudeln A		Bunter Salat	
<b>Fr. den 17.01.2025</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 Margherita A, G, C,		Schokopudding G, A		Minestrone mit Nudeln A		Schokopudding G, A	