

# Speiseplan

Klasse:  
Name:  
Vorname:

Einrichtung und Lieferort  
Waldorfschule  
Erich-Weinert-Str.  
Potsdam



<i>Hauptgericht</i>		<i>Nachspeise</i>		<i>Hauptgericht</i>		<i>Nachspeise</i>	
<b>Mo. den 10.03.2025</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 Carne mit Reis		Obst		Schupfnudeln mit buntem Gemüse		Obst	
A, G,				A-Weizen			
<b>Di. den 11.03.2025</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
Nudeln mit Gemüse-Rahmsauce		Grießpudding		Nudeln mit Champignon-Zucchini-sauce		Grießpudding	
A Dinkel,G		G		G		G	
<b>Mi. den 12.03.2025</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
Geflügelklops "Königsberger Art" mit Reis		Eisbergsalat mit Zitronen-dressing		"Bauernfrühstück" mit Zwiebel und Saurer Gurke		Eisbergsalat mit Zitronen-dressing	
A, G, 8, 3				A, , C,			
<b>Do. den 13.03.2025</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
Überbackener Blumenkohl Salzkartoffeln		Möhren-Apfel-Rohkost		Sahnelinsen mit fr. Petersilie auf Reis		Möhren-Apfel-Rohkost	
<b>Fr. den 14.03.2025</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
Weißer Bohneneintopf veg. Mit frischen Kräutern		Fruchtjoghurt		Brühereis mit buntem Gemüse		Fruchtjoghurt	
		G		A, G,		G	
<b>Mo. den 17.03.2025</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
Tex-Mex Bohnen-Maistopf auf Reis		Obst		Polentaschnitte mit Gemüse-Kräuter Käse-Rahmsauce		Obst	
A, G,				A, G,			
<b>Di. den 18.03.2025</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
Nudeln mit Bolognesesauce		Weißkrautsalat mit Möhren		Nudeln mit Sauce "Napoli" - vegan - A-Weizen-		Weißkrautsalat mit Möhren	
A, G, 8, 3,							
<b>Mi. den 19.03.2025</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
Currywurst mit Kartoffelsalat		Obst		Chinesische Gemüsepfanne auf Reis		Obst	
A, G, 8, 3,				A, G, Soja			
<b>Do. den 20.03.2025</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
Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen m Möhren und Kräuterquark		Bunter Salat		Kokos-Rahmgemüse mit Tofu auf Reis		Bunter Salat	
G,				A, G,			
<b>Fr. den 21.03.2025</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
buntes Gemüse mit Couscous		Quarkspeise mit Früchten		Pizza Margherita		Quarkspeise mit Früchten	
		G,		A, G, C,		G,	