

# Speiseplan

Klasse:  
Name:  
Vorname:

Einrichtung und Lieferort  
Waldorfschule  
Erich-Weinert-Str.  
Potsdam



Hauptgericht		Nachspeise		Hauptgericht		Nachspeise	
<b>Mo. den 12.05.2025</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
Blattspinat mit Röhrei und Salzkartoffeln D,G,A-Dinkel		Obst		"Bauernfrühstück" mit Zwiebel und Saurer Gurke A, , C,		Obst	
<b>Di. den 13.05.2025</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
Wurstgulasch mit Nudeln A, G, 8, 3,		Rohkostsalat		Nudelauflauf mit Gemüse und Käsegratin A,, G, C		Rohkostsalat	
<b>Mi. den 14.05.2025</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
Bratwurst mit Sauerkraut Kartoffelpüree A, G, 8, 3,		Fruchtjoghurt G		Ratatouille (medit. Gemüse in T.-Sc. mit Salzkartoffeln A,		Fruchtjoghurt G	
<b>Do. den 15.05.2025</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
Linsen-Kichererbsen Chili mit Reis vegan		Apfelmus		Grießbrei A, G,		Apfelmus	
<b>Fr. den 16.05.2025</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
Möhren-Kartoffelsuppe, deftig vegan		Möhren-Apfel-Rohkost		Eierkuchen mit Apfel vom Blech A, G, C,		Möhren-Apfel-Rohkost	
<b>Mo. den 19.05.2025</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
Spätzle mit deftiger Zwiebel-Petersilienrahmsauce A-Weizen,G,,C		Obst		Chili con Tofu mit Reis A, G, F,		Obst	
<b>Di. den 20.05.2025</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
Jägerschnitzel mit Nudeln und Tomatensauce A, G, 8, 3		Gurkensalat		Spaghetti mit Sauce " Napoli" A, G,		Gurkensalat	
<b>Mi. den 21.05.2025</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,		Chinakohlsalat mit Joghurt G		Graupenrisotto mit getr. Tomaten und Pilzen (mit Parmesan zuber.) G,A-Gerste		Chinakohlsalat mit Joghurt G	
<b>Do. den 22.05.2025</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
Bratfisch mit Salzkartoffeln D		Bunter Salat		Geschmortes Paprikagemüse auf Couscous A, G,		Bunter Salat	
<b>Fr. den 23.05.2025</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-Nudelsuppe A-Weizen - vegan -		Vanillequark G		Brüheis mit buntem Gemüse A, G,		Vanillequark G	