

Speiseplan

Klasse:
Vorname:
Nachname:

Einrichtung und Lieferort
Waldorfschule
Erich-Weinert-Str.
Potsdam



Hauptgericht	Nachspeise	Hauptgericht	Nachspeise
Mo. den 23.06.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen m Möhren und Kräuterquark G,	Obst 0 kcal 0 BE	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE buntes Gemüsefrikassée auf Reis A, G,	Obst 0 kcal 0 BE
Di. den 24.06.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Nudeln mit Linsen in sahniger Frisch kräutersauce A-Dinkel,G	Grüner Salat 0 kcal 0 BE	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Nudeln mit Sojabolognese A, G, F	Grüner Salat 0 kcal 0 BE
Mi. den 25.06.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Tofufrikassée mit Gemüse und weissem Reis A, G,	Apfelmus 0 kcal 0 BE	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Milchreis mit Zimt u.- Zucker G	Apfelmus 0 kcal 0 BE
Do. den 26.06.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Hähnchenschenkel mit Kartoffeln, Rahmwirsing	Eisbergsalat mit Zitronen- dressing 0 kcal 0 BE	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Kartoffelgratin mit geschmorter Zucchini und Tomaten A, G,	Eisbergsalat mit Zitronen- dressing 0 kcal 0 BE
Fr. den 27.06.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Minestrone mit Nudeln A	Fruchtjoghurt 0 kcal 0 BE G	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Pizza Salami A,G,8,3,	Fruchtjoghurt 0 kcal 0 BE G
Mo. den 30.06.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Chili con Carne mit Reis A, G,	Obst 0 kcal 0 BE	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Reisgericht "Nasi Goreng" Soja-Bratreis m. Gemüse A, G, Sojasc,	Obst 0 kcal 0 BE
Di. den 01.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Spinatlasagne mit Saucenspiegel A,G,	Möhren-Apfel-Rohkost 0 kcal 0 BE	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Nudeln mit Tomatensauce A,G,	Möhren-Apfel-Rohkost 0 kcal 0 BE
Mi. den 02.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Bratfisch mit milder Senfsauce, Misc gemüse, Kartoffelbrei D	Bunter Salat 0 kcal 0 BE	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Mangold-Kartoffelgratin A, G, C	Bunter Salat 0 kcal 0 BE
Do. den 03.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Rahmkohlrabi mit Räuchertofu, Kartoffelpüree	Vanillejoghurt 0 kcal 0 BE G	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Kichererbsen-Spinatcurry m. Kokos auf Reis - vegan -	Vanillejoghurt 0 kcal 0 BE G
Fr. den 04.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Milchreis Zucker + Zimt G	Apfelmus 0 kcal 0 BE	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Möhrenspaghetti mit Gemüse-Rahm Sauce A,	Apfelmus 0 kcal 0 BE