

Speiseplan

Klasse im neuen SJ:
Name:
Vorname:

Einrichtung und Lieferort
 Waldorfschule
 Erich-Weinert-Str.
 Potsdam



Wir begrüßen ganz herzlich die neuen Schüler der 5. Klasse

Hauptgericht

Nachspeise

Hauptgericht

Nachspeise

Mo. den 08.09.2025

<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1 Eieromelette, Sommergemüse und Kartoffeln A,G,C	0 kcal 0 BE	Gurkensalat	0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2 Backkartoffeln mit Kräuterquark G,	0 kcal 0 BE	Gurkensalat	0 kcal 0 BE
--	----------------	-------------	----------------	---	----------------	-------------	----------------

Di. den 09.09.2025

<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1 Nudeln mit Sauce "Napoli" - vegan - A-Weizen-	0 kcal 0 BE	Joghurt mit Müsli	0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2 Nudelauflauf mit Gemüse und Käsegratin A,, G, C	0 kcal 0 BE	Joghurt mit Müsli	0 kcal 0 BE
---	----------------	-------------------	----------------	--	----------------	-------------------	----------------

Mi. den 10.09.2025

<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1 Bratfisch, Blattspinat und Kartoffelstampf (stückig) A-Dinkel, G	0 kcal 0 BE	Möhren-Apfel-Rohkost	0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2 Linsen-Kichererbsen Chili mit Reis vegan	0 kcal 0 BE	Möhren-Apfel-Rohkost	0 kcal 0 BE
---	----------------	----------------------	----------------	---	----------------	----------------------	----------------

Do. den 11.09.2025

<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1 Eierpfannkuchen G, A-Dinkel	0 kcal 0 BE	Apfelmus	0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2 Kartoffelklösse mit Champignonragout A-Dinkel,G,D	0 kcal 0 BE	Apfelmus	0 kcal 0 BE
--	----------------	----------	----------------	--	----------------	----------	----------------

Fr. den 12.09.2025

<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1 "Bauernfrühstück" mit Zwiebel und Saurer Gurke A, , C,	0 kcal 0 BE	Quarkspeise mit Früchten G,	0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2 Pizza Margherita A, G, C,	0 kcal 0 BE	Quarkspeise mit Früchten G,	0 kcal 0 BE
---	----------------	--------------------------------	----------------	--	----------------	--------------------------------	----------------

Mo. den 15.09.2025

<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1 Sommergemüse mit Basmatireis G,A-Dinkel	0 kcal 0 BE	Pflaumenkompott	0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2 Hefekloss A,G,	0 kcal 0 BE	Pflaumenkompott	0 kcal 0 BE
--	----------------	-----------------	----------------	---	----------------	-----------------	----------------

Di. den 16.09.2025

<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1 Jägerschnitzel mit Nudeln und Tomatensauce A, G, 8, 3	0 kcal 0 BE	Gurkensalat	0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2 Nudeln mit Sauce "Verdura" (grüne Gemüsesorten) A-Weizen, G,	0 kcal 0 BE	Gurkensalat	0 kcal 0 BE
--	----------------	-------------	----------------	---	----------------	-------------	----------------

Mi. den 17.09.2025

<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1 Eier in milder Senfsauce mit Salzkartoffeln A, G, C, - Preis: 3,95 €	0 kcal 0 BE	Quarkspeise mit Früchten G,	0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2 veg. Gefüllte Paprika mit Salzkartoffeln A-Dinkel, C, G	0 kcal 0 BE	Quarkspeise mit Früchten G,	0 kcal 0 BE
---	----------------	--------------------------------	----------------	--	----------------	--------------------------------	----------------

Do. den 18.09.2025

<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1 Ofenfisch in Gemüse-Kräuterrahm u Salzkartoffeln G, C	0 kcal 0 BE	Eisbergsalat mit Zitronendressing	0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2 Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen m Möhren und Kräuterquark G,	0 kcal 0 BE	Eisbergsalat mit Zitronendressing	0 kcal 0 BE
--	----------------	-----------------------------------	----------------	---	----------------	-----------------------------------	----------------

Fr. den 19.09.2025

<input type="checkbox"/> Wahlmenü 1 Gemüsenuudelsuppe - vegan -	0 kcal 0 BE	Vanillejoghurt G	0 kcal 0 BE	<input type="checkbox"/> Wahlmenü 2 Gemüsefrikadelle mit Reis Curry-Kräuterrahm A-Dinkel,G	0 kcal 0 BE	Vanillejoghurt G	0 kcal 0 BE
--	----------------	---------------------	----------------	---	----------------	---------------------	----------------