

# Speiseplan

Klasse:  
Name:  
Vorname:

Einrichtung und Lieferort  
Waldorfschule  
Erich-Weinert-Str.  
Potsdam



Hauptgericht		Nachspeise		Hauptgericht		Nachspeise	
<b>Mo. den 07.07.2025</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
Ratatouille (medit. Gemüse in T.-Sc. mit Salzkartoffeln A,		Obst		Backkartoffeln mit Kräuterquark G,		Obst	
<b>Di. den 08.07.2025</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 Sahnegeschnetzeltem von der Pute A, G, 8, 3,		Eisbergsalat mit Zitronendressing		Nudeln mit Blattspinat in Käse-Sahne A,G,		Eisbergsalat mit Zitronendressing	
<b>Mi. den 09.07.2025</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
Großer bunter Salatteller - griech. Art Schafskäse + hsg. Dressing G		Kompott		Grießbrei A, G,		Kompott	
<b>Do. den 10.07.2025</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
Kalte Joghurt-Gurkensuppe		Möhren-Apfel-Rohkost		Blumenkohl und Broccoli in leichter Kokosrahmsauce mit Salzkartoffeln A-Dinkel, G,		Möhren-Apfel-Rohkost	
<b>Fr. den 11.07.2025</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
Bratnudeln mit Asia-Gemüse a la "Bami Goreng" A-Weizen,G,D		Grießpudding G		deftige Linsensuppe		Grießpudding G	
<b>Mo. den 14.07.2025</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
Schmorgurken mit Tomaten, fr. Dill Salzkartoffeln vegan		Eisbergsalat mit Zitronendressing		Eierragout mit Gemüse und Salzkartoffeln A, G, C,		Eisbergsalat mit Zitronendressing	
<b>Di. den 15.07.2025</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 Sauce "Napoli" - vegan - A-Weizen-		Bunter Salat		Nudeln mit Sojabolognese A, G, F		Bunter Salat	
<b>Mi. den 16.07.2025</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, Blattspinat und Kartoffelstampf (stückig) A-Dinkel, G		Fruchtjoghurt G		Kürbis-Möhren-Curry auf Couscous		Fruchtjoghurt G	
<b>Do. den 17.07.2025</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
Bauernfrühstück mit Lauch und Möhre A-Dinkel ,G, Ei		exot. Chinakohlsalat		Käsespätzle A, G,		exot. Chinakohlsalat	
<b>Fr. den 18.07.2025</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 mit Käse, Schinken und Anan (Art Hawaii) A, G, 8, 3,		Milchreis G		Nudelsuppe veg. Mit Gemüse A, G,		Milchreis G	

# 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 21.07.2025</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
WOK-Gemüse "Asia" mit Räucher- tofu auf Reis A, G,		Obst		Tomaten-Bohnen-Maispfanne auf Couscous A, G,		Obst	
<b>Di. den 22.07.2025</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		Nudeln mit Tomatensauce A,G,		Rohkostsalat	
<b>Mi. den 23.07.2025</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
kalte rote Bete Suppe (litauisch) mit 1 gekochtes Ei G,		Vanillepudding G, A		Risi-Bisi Risotto (mit Erbsen/Möhren und Parmesan gekocht A, G, C,		Vanillepudding G, A	