

Speiseplan

Klasse:
Name:
Vorname:

Einrichtung und Lieferort
Waldorfschule
Erich-Weinert-Str.
Potsdam



Hauptgericht	Nachspeise	Hauptgericht	Nachspeise
Mo. den 07.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Ratatouille (medit. Gemüse in T.-Sc. mit Salzkartoffeln A,	0 kcal 0 BE Obst	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Backkartoffeln mit Kräuterquark G,	0 kcal 0 BE Obst
Di. den 08.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Nudeln mit Sahnegeschnetzeltem von der Pute A, G, 8, 3,	0 kcal 0 BE Eisbergsalat mit Zitronen- dressing	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Nudeln mit Blattspinat in Käse-Sahn A,G,	0 kcal 0 BE Eisbergsalat mit Zitronen- dressing
Mi. den 09.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Großer bunter Salatteller - griech. Ar Schafskäse + hsg. Dressing G	0 kcal 0 BE Kompott	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Grießbrei A, G,	0 kcal 0 BE Kompott
Do. den 10.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Kalte Joghurt-Gurkensuppe	0 kcal 0 BE Möhren-Apfel-Rohkost	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Blumenkohl und Broccoli in leichter Kokosrahmsauce mit Salzkartoffeln A-Dinkel, G,	0 kcal 0 BE Möhren-Apfel-Rohkost
Fr. den 11.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Bratnudeln mit Asia-Gemüse a la "Bami Goreng" A-Weizen,G,D	0 kcal 0 BE Grießpudding G	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE deftige Linsensuppe	0 kcal 0 BE Grießpudding G
Mo. den 14.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Schmorgurken mit Tomaten, fr. Dill Salzkartoffeln vegan	0 kcal 0 BE Eisbergsalat mit Zitronen- dressing	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Eierragout mit Gemüse und Salzkartoffeln A, G, C,	0 kcal 0 BE Eisbergsalat mit Zitronen- dressing
Di. den 15.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Nudeln mit Sauce "Napoli" - vegan - A-Weizen-	0 kcal 0 BE Bunter Salat	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Nudeln mit Sojabolognese A, G, F	0 kcal 0 BE Bunter Salat
Mi. den 16.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Bratfisch, Blattspinat und Kartoffelstampf (stückig) A-Dinkel, G	0 kcal 0 BE Fruchtjoghurt G	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Kürbis-Möhren-Curry auf Couscous	0 kcal 0 BE Fruchtjoghurt G
Do. den 17.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Bauernfrühstück mit Lauch und Möhre A-Dinkel ,G, Ei	0 kcal 0 BE exot. Chinakohlsalat	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Käsespätzle A, G,	0 kcal 0 BE exot. Chinakohlsalat
Fr. den 18.07.2025			
☐ Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Pizza mit Käse, Schinken und Anan (Art Hawaii) A, G, 8, 3,	0 kcal 0 BE Milchreis G	☐ Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Nudelsuppe veg. Mit Gemüse A, G,	0 kcal 0 BE Milchreis G

S
C
H
Ü
L
E
R
P
R
O
J
E
K
T
W
O
C
H
E

Speiseplan

Einrichtung und Lieferort
Waldorfschule
Erich-Weinert-Str.
Potsdam



Klasse:

Name:

Vorname:

Hauptgericht	Nachspeise	Hauptgericht	Nachspeise
Mo. den 21.07.2025			
Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE WOK-Gemüse "Asia" mit Räucher- tofu auf Reis A, G,	Obst 0 kcal 0 BE	Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Tomaten-Bohnen-Maispfanne auf Couscous A, G,	Obst 0 kcal 0 BE
Di. den 22.07.2025			
Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE Wurstgulasch mit Nudeln A, G, 8, 3,	Rohkostsalat 0 kcal 0 BE	Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE Nudeln mit Tomatensauce A,G,	Rohkostsalat 0 kcal 0 BE
Mi. den 23.07.2025			
Wahlmenü 1 0 kcal 0 BE G, A	0 kcal 0 BE Letzer Schultag	Wahlmenü 2 0 kcal 0 BE G, A	0 kcal 0 BE