



# FREIE INTERKULTURELLE WALDORFSCHULE MANNHEIM

## Speiseplan

19.09.2022 - 23.09.2022

|                                                        |                                                                                                                      |                       |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Montag:</b><br>11.55: 1,2,3,4/6,7<br>12.45: 5,8     | <b>Salate und Gemüse-Sticks</b><br><i>Überbackener Blumenkohl und Brokkoli<br/>mit Kartoffelpüree</i><br><b>Obst</b> | G laktosefrei         |
| <b>Dienstag:</b><br>11.55: 1,3/5,6,8<br>12.45: 2,4/7   | <b>Salate und Gemüse-Sticks</b><br><i>Gefüllte Pasta mit Tomatensoße<br/>oder Spinatrahmsoße</i><br><b>Obst</b>      | A1,L<br>G laktosefrei |
| <b>Mittwoch:</b><br>11.55: 1,2,4/5,6,8<br>12.45: 3/7   | <b>Rohkostsalat</b><br><i>Gemüse-Linsen-Reispfanne mit Cashewkernen</i><br><i>Thymiansoße</i><br><b>Früchtequark</b> |                       |
| <b>Donnerstag:</b><br>11.55: 1,3/6,8<br>12.45: 2,4/5,7 | <b>Rohkostsalat</b><br><i>Ungarisches Letscho - Paprikatopf<br/>mit Kartoffeln</i><br><b>Obst</b>                    |                       |
| <b>Freitag:</b><br>11.55: 1,3,4/5,7,8<br>12.45: 2/6    | <b>Rohkostsalat</b><br><i>Pfannkuchen mit Pilz-Gemüse-Ragout<br/>oder Apfelmus</i><br><b>Obst</b>                    | C,G laktosefrei       |

\* Die spezifischen allergenen Zutaten entnehmen sie den täglichen Menükärtchen

\*Lebensmittel, denen kleine Buchstaben beigefügt sind enthalten die entsprechenden allergenen Zutaten, ersichtlich auf dem Infoblatt.

Wir verarbeiten saisonales Obst und Gemüse aus regionalem Bio-Anbau.

Durch den Verzicht auf eine Voranmeldung der Essensteilnehmer sowie durch

Witterungseinflüsse kann es zu kurzfristigen Speiseplanänderungen kommen

Wir bitten dafür um Ihr Verständnis.