Freie Waldorfschule
Schwäbisch Gmünd

Speiseplan Mensa

AUG 31 … SEP 04

Montag	**Vegetarisch** Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Kräuterrahm und gemischtem Blattsalat	**Vegan** Rotes Linsen-Dal mit Kokosmilch, Basmatireis und geröstetem Gemüse
Dienstag	**Fleisch** Putengeschnetzeltes mit Vollkornnudeln, Brokkoli und heller Soße	**Vegetarisch** Gefüllte Paprika mit Couscous, Tomatensoße und Joghurt-Kräuter-Dip
Mittwoch	**Vegan** Gebratene Mie-Nudeln mit Wokgemüse, Tofu und Erdnuss-Sesam-Soße	**Fleisch** Rindergulasch mit Kartoffelpüree und glasierten Karotten
Donnerstag	**Vegetarisch** Spinat-Ricotta-Tortellini mit Tomatenrahm, Parmesan und Gemüse	**Vegan** Kichererbsen-Gemüse-Curry mit Süßkartoffeln und Duftreis
Freitag	**Fisch** Seelachsfilet mit hausgemachtem Kartoffelsalat und Remouladensoße	**Vegetarisch** Ofenkartoffel mit Kräuterquark, Gurkensalat und Ofengemüse

Änderungen vorbehalten!
Bei Fragen zu enthaltenen Allergenen wenden Sie sich bitte an das Küchenpersonal.
Vielen Dank.