Freie Waldorfschule
Schwäbisch Gmünd

Speiseplan Mensa

NOV 02 … NOV 06

Montag	**Vegetarisch** Kürbis-Puffer mit Apfelmus oder Kräuterquark	**Vegan** Pilzfrikassee mit Hirse & Gemüse
Dienstag	**Fleisch** Rinderbraten mit Spätzle, dazu Rosenkohl-Karotten-Gemüse	**Vegan** Semmelknödel mit Apfel-Rotkraut & veganer Rahmsoße
Mittwoch	**Vegan** Gemüseküchle mit Salzkartoffeln, Brokkoli & Kräutersoße	**Vegetarisch** Selbstgemachte Ofenschlupfer mit Apfel, dazu Vanillesoße
Donnerstag	**Fleisch** Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, dazu Gemüsereis & Tomatensoße	**Vegan** Linsen-Ragout mit Bandnudeln
Freitag	**Fisch** Backfisch mit Kartoffelsalat und Remoulade	**Vegan** Kichererbsen-Bällchen in Kokos-Curry-Soße, dazu Grillgemüse

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