



Freie Rudolf-Steiner-Schule Ottersberg

Dies und Das aus dem Schulcafé

Liebe Schulgemeinschaft,

der neue Speiseplan für die kommende Woche : Mo., 15.01.- Do., 19.01.18 ist fertiggestellt. Auf der nachfolgenden Seite sehen Sie diesen gerne ein.



*Wir freuen uns auf Sie.*

Nutzen Sie bitte auch einmal die Gelegenheit, um Anregungen, Wünsche und Ideen Ihrerseits mitzuteilen. Auch Speisen oder Rezepte, die Ihre Kinder „lieben“, dürfen Sie natürlich gerne zusenden.

Vollwertige, wertvolle neue Speisen nehmen wir gerne in den abwechslungsreichen Speiseplan mit auf. Die Voraussetzungen zur Umsetzung dazu müssen natürlich gegeben sein. Wir kochen stets frisch, ein fast 100%iger Anteil aus der regionalen Bio und Demeter-Produktion werden verarbeitet.

Ihre E-Mail senden Sie bitte an:

[elke.hauck@frss-ottersberg.de](mailto:elke.hauck@frss-ottersberg.de)

*Liebe Grüße aus unserem Schulcafé.*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Kohlrabi Kräuter Suppe	Steckrüben Suppe	Kartoffelsuppe mit Liebstöckel	Brokkoli Creme mit Muskat
Vegetarische Bratlinge, Rahmwirsing oder Blumenkohl Käsesauce Salzkartoffeln	Pikante Ofenkartoffeln Quark Creme mit frischen Kräutern	Softbrötchen, mit fol- gender Auswahl: Würstchen, Tomaten Gurkenscheiben, Senf Majonaise, Ketchup Röstzwiebeln	Kurkuma Reis Möhrenscheiben oder Paprika Hähnchenfleisch/Tofu Currysauce
Täglich: Reichhaltiges Salatbuffet bestehend aus verschiedener.....	..... Rohkost, marinierte Salate, wechselndes Dressing od. Sauce...	...Balsamico, rot, weiß, Olivenöl, Kerne, auch geröstet .....	...einen weiteren Salat „Überraschung“ aus der Schulküche
Quarkdessert mit Bananenscheiben	Naturjoghurt mit Waldfrüchten und Honig	Fruchtmilchshake, Dinkelpops oder Knuspermüsli	Schokoladen Pudding

