



Freie Rudolf-Steiner-Schule Ottersberg

Dies und Das aus dem Schulcafé

Liebe Schulgemeinschaft,

der neue Speiseplan für die Woche: Mo, 11.02.19-Do, 14.02.19 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 wird verarbeitet.

Ihre E-Mail senden Sie bitte an:

elke.hauck@frss-ottersberg.de

Liebe Grüße aus unserem Schulcafé.

Elke Hauck und Team

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|---|---|---|---|
| Klare Gemüsesuppe | Paprika-Chili Sauce | Tomatencreme Suppe | Borschtsch Suppe |
| Polentaschnitten dazu Wirsing oder Steckrübe Kräutersauce | Puten oder Seitan- Geschnetzeltes mit Brokkoli, Möhren, Champignons Basmati Reis | Mexikanischer Süßkartoffelauflauf Porree, Mais, Zwiebel, Kidney- Bohnen Paprika geriebener Gouda | würzige Ofenkartoffeln, Sesam- Ofenkar- toffeln Kräuter Quark mit Schnittlauch |
| 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 |
| Kirsch- Götterspeise Joghurtsauce | Naturjoghurt mit geraspelter Birne | Mascarpone Creme mit Karamell Ananas | Backofen - Apfel mit Zimt Zucker und Haferflocken |

