



Freie Waldorfschule Hof

## Speiseplan

24.03.-28.03.2025

Täglich frisches Salatbuffet mit wechselndem Angebot

### Montag

Eisbergsalat mit Joghurtdressing  
Sellerie-Cremesuppe  
Gnocchi-Nudeltopf mit Geflügelfleisch oder vegan  
frisches Obst

### Dienstag

Kichererbsen-Karottensalat  
Zucchini-Cremesuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen  
Gemüsegulasch, Rindergulasch, Erbsen, Kartoffeln  
Zitronenquark Dessert

### Mittwoch

Tomate -Mozzarella Salat  
Paprikarahmsuppe  
Kichererbsencurry, Asiatisches Gemüse in Sojasoße, Reis  
frischer Kuchen

### Donnerstag

Gurkensalat mit Sahne  
Spinatrahmsüppchen  
Serviettenkloß mit Rahmchampignons  
Fruchtjoghurt

### Freitag

bunter gemischter Salat  
Bulgurbratlinge mit Joghurt-Kräutersoße  
Grießbrei mit Apfelmus

Änderungen vorbehalten

**Eine Information zu den Allergenen und Zusatzstoffen befindet sich an der Essensausgabe.**