

Wochenmenü

KW 13, 23.03.2026 - 29.03.2026

Mensa

Waldorfpädagogik Frankfurt (Oder) e.V.
Weinbergweg 30
15236 Frankfurt (Oder)
www.waldorf-ffo.de



Montag 23.03.2026	Dienstag 24.03.2026	Mittwoch 25.03.2026	Donnerstag 26.03.2026	Freitag 27.03.2026
Nudeln mit Tomatenragout a, a1, b	Wurzelgemüse Eintopf mit Brot vom Hof Marienhöhe, Dessert a, a1	Putenschnitzel mit hausgemachtem Letscho und Kartoffeln	Ofengemüse mit Kartoffelecken und Quarkdip d	Frische Buchten mit warmem Obst und Vanillesoße a, a1, d
Haferspirelli mit Tomatenragout a, a1	Wurzelgemüse Eintopf mit Foccacia, Dessert (vegan) a, a1	Plantschnitzel mit hausgemachtem Letschogemüse und Kartoffeln a, a1, g	Ofengemüse mit Kartoffelecken und Quarkdip (vegan) d	Vegane Gnocchi mit warmer Obstsoße
Großer Salat d	Großer Salat d	Großer Salat d	Großer Salat d	Großer Salat d
				Suppe der Woche e

BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIE ALLERGEN- UND ZUSATZSTOFFAUSZEICHNUNG GEÄNDERT HAT.

Garantie für Ihre gesunde und genussvolle Ernährung: Zur Herstellung unserer hausgemachten Speisen verwenden wir ausschließlich biologisch erzeugte Lebensmittel. Unsere Produkte sind daher biologische Produkte gemäß Verordnung (EG) Nr.834/2007 Nr. 889/2008 .

Kennzeichnung: a=Glutenhaltiges Getreide, a1=Weizen, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, g=Lupine

Wochenmenü

23.03.2026 - 29.03.2026

Mensa

Waldorfpädagogik Frankfurt (Oder) e.V.
Weinbergweg 30
15236 Frankfurt (Oder)
www.waldorf-ffo.de



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 23.03.2026 - 29.03.2026

1=Farbstoff, 2=Konservierungsmittel, 3=Antioxidationsmittel, 4=Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 9=Süßungsmittel, 10=Phenylalaninquelle, 11=verzehrabführend, 12=gentechnisch verändert, a=Glutenhaltiges Getreide, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch, e=Sellerie, f=Sesam, g=Lupine, h=Krebstiere, i=Fisch, j=Soja, k=Schalenfrüchte, l=Senf, m=Schwefeldioxid und Sulphite, n=Weichtiere, a1=Weizen, a2=Dinkel, a3=Roggen, a4=Hafer, a5=Kamut, a6=Gerste, k1=Mandeln, k2=Haselnüsse, k3=Walnüsse, k4=Kaschunüsse, k5=Pecanüsse, k6=Paranüsse, k7=Pistazien, k8=Macadamianüsse, k9=Queenslandnüsse

23.03.2026, Menü 2, Nudeln mit Tomatenragout * Nudeln: a,a1,b * Tomatenragout: keine

23.03.2026, Menü 3, Haferspirelli mit Tomatenragout * Spirelli: a,a1 * Tomatenragout: keine

23.03.2026, Menü 4, Großer Salat * Blattsalat: d

24.03.2026, Menü 2, Wurzelgemüseintopf mit Brot vom Hof Marienhöhe, Dessert * Brot vom Hof Marienhöhe: a,a1 * Dessert: keine * Süppchen vom Wurzelgemüse : keine

24.03.2026, Menü 3, Wurzelgemüseintopf mit Foccacia, Dessert (vegan) * Brot vom Hof Marienhöhe: a,a1 * Dessert: keine * Süppchen vom Wurzelgemüse : keine

24.03.2026, Menü 4, Großer Salat * Blattsalat: d

25.03.2026, Menü 3, Plantschnitzel mit hausgemachtem Letschogemüse und Kartoffeln * Kartoffeln: keine * Letschogemüse: keine * Veggie-Schnitzel: a,a1,g

25.03.2026, Menü 4, Großer Salat * Blattsalat: d

26.03.2026, Menü 2, Ofengemüse mit Kartoffelecken und Quarkdip * Kartoffeln: keine * Ofengemüse mit Feta: d * Quarkdip: d

26.03.2026, Menü 3, Ofengemüse mit Kartoffelecken und Quarkdip (vegan) * Kartoffeln: keine * Ofengemüse mit Feta: d * Quarkdip: d

26.03.2026, Menü 4, Großer Salat * Blattsalat: d

27.03.2026, Menü 2, Frische Buchteln mit warmem Obst und Vanillesoße * Hefeklöße: a,a1,d * Obst: keine * Vanillesoße: d

27.03.2026, Menü 4, Großer Salat * Blattsalat: d

27.03.2026, Menü 6, Suppe der Woche * cremige Möhrensuppe: e