

Freie Waldorfschule Kaltenkirchen

Speiseplan vom 13.10 – 17.10.2025

(Änderungen vorbehalten)

- Montag** Spätzle Auflauf mit Wirsing & Möhren und Schinkenwürfel dazu Pilzrahmsauce
A, B,3,5
- Dienstag** Chili sin Carne mit Basmatireis und Chili-Knobi-Dip
A, B,C,K,L
- Mittwoch** Kürbissuppe mit Feta & Croutons dazu Dinkelbaquette
A, B
- Donnerstag** Spaghetti mit Tomatensauce & Ofenkürbis
A, B
- Freitag** Milchreis mit Zimt & Zucker
.....und natürlich auch etwas Deftiges
A, B

Zusatzstoffe (1-18) und Allergene (A-N)

1 mit Farbstoff - 2 mit Konservierungsstoff - 3 mit Nitritpökelsalz - 4 mit Nitrat - 5 mit Antioxidationsmitteln - 6 enthält gentechnisch veränderte Organismen - 7 mit Geschmacksverstärker - 8 geschwefelt - 9 geschwärzt - 10 gewachst - 11 mit Phosphat - 12 mit Süßungsmittel(n) - 13 enthält eine Phenylalaninquelle - 14 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken - 15 chininhaltig - 16 koffeinhaltig - 17 bestrahlt - 18 enthält Emulgator - **A** glutenhaltiges Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse - **B** Milch und Milcherzeugnisse - **C** Eier und Eierzeugnisse - **D** Fisch und Fischerzeugnisse - **E** Erdnuss und Erdnusserzeugnisse - **F** Krebstiere und Krebserzeugnisse - **G** Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse - **H** Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse - **I** Soja und Sojaerzeugnisse - **J** Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse - **K** Sellerie und Sellerieerzeugnisse - **L** Senf und Senferzeugnisse - **M** Senfsamsamen und Senfsamsamenerzeugnisse - **N** Schwefeldioxid und Sulfite