

# Freie Waldorfschule Kaltenkirchen

Speiseplan vom 08.12. – 12.12.2025

(Änderungen vorbehalten)

Montag	Pasta Tag A, B
Dienstag	Lasagne, dazu Rohkostsalat A, B, K
Mittwoch	Suppen-Tag mit Topping & Dinkelbaquette A, B, K
Donnerstag	Bio-Kräuterei mit Gemüse und Kartoffeln A, B, C, L
Freitag	Pizza A, B

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

1 mit Farbstoff - 2 mit Konservierungsstoff - 3 mit Natriumpökelsalz - 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