

Freie Waldorfschule Kaltenkirchen

Speiseplan vom 20.04 – 24.04.2026

(Änderungen vorbehalten)

Montag	Spagetti in Knoblauchöl mit grünem Spargel & Cherrytomaten aus dem Ofen A
Dienstag	Zwiebel-Paprika-Hühnchengeschnezeltes „Gyros-Style“ mit Basmatireis B
Mittwoch	Chili sin Carne mit Chili-Schmand-Dip und Dinkelbaquette A, B, C, L, 2
Donnerstag	Kartoffelstampf, Spinat und Spiegelei B, C
Freitag	Calamaris mit Currykartoffeln aus dem Ofen dazu Knobi-Dip A, B, C, L, 2

Guten Appetit 😊

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