

Freie Waldorfschule Kaltenkirchen

Speiseplan vom 14.09 – 18.09.2026

(Änderungen vorbehalten)

Montag	Spagetti in Knoblauchöl mit Kürbis aus dem Ofen mit Feta A, B
Dienstag	Geschnetzeltes „Gyros Style“ mit Basmatireis & Zwiebeln- Paprika - Gemüse B
Mittwoch	Ofenkartoffel mit Sour Creme und Zwiebeln – Champignon – Gemüse mit Beilagen Salat B, L
Donnerstag	Lachsfilet mit Dill – Dip, dazu Ofengemüse & Beilagen Salat A, B, C, L, 2
Freitag	Milchreis mit Zimt & Zucker und Apfelmus A, 2

Es steht immer ein auswahlreiches Salatbuffet zur Verfügung.

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