Freie Waldorfschule Kaltenkirchen

Speiseplan vom 09.11.-13.11.2026
(Änderungen vorbehalten)

Montag	Spagetti Basilikumpesto mit Cherrytomaten aus dem Ofen A, B
Dienstag	Frikadellen mit Kartoffelstampf und Rahmgemüse A,B,C,L
Mittwoch	Milchreis mit Apfelmus und Zimt & Zucker A,B,2 oder ein deftiger Spätzle-Spitzkohl-Auflauf mit Champignons A,B,K
Donnerstag	Frittierte Calamari mit Currykartoffeln aus dem Ofen mit Knobi-Dip A,B,C,K,L,2 alternativ Gemüsebratling mit Ofengemüse und Kräuter Dip A,B,K
Freitag	Nudeln mit Tomatensauce & Parmesan A,B

Es steht immer ein Nachtisch zur Verfügung (0,80€)

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 Eiererzeugnisse - **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