



# Freie Waldorfschule Kiel

## Wochenspeiseplan 19.05. - 23.05.2025 / Essenausgabe 11:30 - 14:15 Uhr

Alle grün gekennzeichneten Zutaten wurden biologisch erzeugt.

21. KW	Menü 1	 Menü 2 vegetarisch	 ... und für Veganer	Nachtisch
Mo.	Spaghetti 1 "Carbonara" Käsesauce 7,13 mit Champignons mit Geflügelkochschinken 18 Salat	Tortellini mit Käsefüllung 1,7,13 Champignon-Käsesauce 7,13 oder fruchtige Tomatensauce bunter Salat	 wie Menü 2	Apfel
Di.	frischer, deutscher Spargel Petersilienkartoffeln Hollandaise 1,3,7,13	 Vegetarisches Schnitzel 1 Kartoffeln Rahmsauce pflanzlich Bohnen	wie Menü 2	Götterspeise R „Himbeere“ mit Vanillesauce 1,7,13
Mi.	Spargelcremesuppe 1,7,13 Pfannkuchen 1,3,7,13 Apfelmus	Gersten-Käse-Bratling (Mehrkornmix) 1,7 Basmatireis VK Kräuterquark 7,13, Demeter bunter Salat	wie Menü 2 aber mit pflanzlicher Dip 6	Ananas
Do.	Seelachsfilet in Eihülle 1,3 Bunter Kartoffelsalat 1,3,7,13 Gurkensalat	„Backfisch vom Feld“ 1,6 Kartoffelpüree 7,13 Erbsen und Möhren	wie Menü 2 ,aber mit Kartoffelstampf	Bananen-Shake 7,13
Fr.	bunter Gemüse-Brat-Reis 9,11 mit Bratlinge oder Vegane Bällchen 1 Sauce	Thai-Gemüse-Curry 9 mit roter Currypaste und Kokosmilch dazu Basmatireis VK oder Couscous 1	 wie Menü 1 oder 2	Wassermelone

Täglich gibt es außerdem:

Salatteller 3,00€, Tagessuppe 3,00 €  
oder eine Portion Müsli mit Milch oder Hafermilch 2,50€

Diese Speisen sind ohne Nachschlag und werden direkt am Ausgabebetresen bezahlt.

### Informationen zu eventuell enthaltenen Allergenen und Zusatzstoffen sowie Hinweise:

**Allergene:** 0 = ohne Allergen, 1 = Gluten, 2 = Krebstiere, 3 = Ei, 4 = Fisch, 5 = Erdnüsse, 6 = Soja, 7 = Milchprodukte, 8 = Schalenfrüchte (Walnuss, Haselnuss etc.), 9 = Sellerie, 10 = Senf, 11 = Sesamsamen, 12 = Schwefeldioxid und Sulfate, 13 = Laktose, 14 = Lupine, 15 = Weichtiere

**Zusatzstoffe:** 16 = mit Farbstoff, 17 = mit Konservierungsstoffe, 18 = mit Antioxidationsmittel, 19 = mit Geschmacksverstärker, 20 = geschwefelt, 21 = geschwärzt, 22 = gewachst, 23 = mit Phosphat, 24 = mit Süßungsmitteln, 25 = enthält eine Phenylalaninquelle, 26 = Stärke bei Fleischprodukten, 27 = Carrageen (E 407/ in Sahne)

**Hinweise:** B = Bio, VK = Vollkorn, S = Schwein, R = Rind, V = vegetarisch, V+ = Vegan anmelden, MSC = zertifizierte nachhaltige Fischerei

Änderungen des Speiseplanes nach Angebot und Marktlage vorbehalten