



Freie Waldorfschule Kiel

Wochenspeiseplan 21.07. - 25.07.2025 / Essenausgabe 11:30 - 14:15 Uhr

Alle grün gekennzeichneten Zutaten wurden biologisch erzeugt.

30. KW	Menü 1	 Menü 2 vegetarisch	 ... und für Veganer	Nachtisch
Mo.	wie Menü 2	Schleifen-Nudeln 1 Vegetarische Gemüsesauce mit Sonnenblumenkernhack 9,10 (proteinreich) dazu Blattsalat	wie Menü 2	Apfel
Di.	wie Menü 2	Falafel - Bällchen 1 Reis, Kichererbsen- Möhren-Humus 11 Kräuterquark 7,13 gemischter Salat	wie Menü 2	Wassermelone
Mi.	wie Menü 2	Waldi Salat-Buffer dazu Bratling 1 Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung 7,13 Hirtenkäse 7,13 und vieles mehr	wie Menü 2	Erdbeer-Shake 7,13 mit Demeter Milch
Do.	Zwei Hot Dog 1,3, mit Wiener vom Schwein 10,18 oder Geflügel 10,18 Salat 	Zwei Hot Dog 1 mit vegetarischer „Knackwurst“ 3,6,10 Salat 	wie Menü 2	Birne
Fr.	Schöne	Ferien wünscht	das Küchenteam	😊

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