



Freie Waldorfschule Kiel

Wochenspeiseplan 07.01. - 09.01.2026 / Essenausgabe 11:30 - 14:15 Uhr

Alle grün gekennzeichneten Zutaten wurden biologisch erzeugt.

02. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	... und für Veganer	Nachtisch
Mo.	Ein glückliches, gesundes	neues Jahr	wünscht das Küchenteam!	
Di.				
Mi.	Blumenkohlcremesuppe 7,13 Topping: Lauchzwiebelringe Vanillemichreis 7,13 Kirschsauce / Zucker und Zimt	„Aioli Spaghetti“ in Knoblauch 1 fruchtige Tomaten-Basilikumsauce Goudakäse gerieben 7,13 Bunter Salat	wie Menü 2, aber mit veganem Käseersatz	Banane
Do.	Fischschnitte „Bordelaise“ (Seelachs) 1 Rahmsauce 7,13 Kartoffeln Salat	Getreide-Käse-Bratling 1,3,7,10,13 Kartoffelpüree 7,13 Erbsen und Möhren	wie Menü 2, aber mit Getreidebratling 1 und Stampfkartoffeln	Apfel
Fr.	wie Menü 2	Kartoffel-Spitzkohlpfanne mit Möhren und Sonnenblumenhack 9,10 dazu Bauernbaguette 1	wie Menü 2	Clementine

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 Ausgabetresen 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 = Schwefeloxid und Sulfate, 13 = Laktose, 14 = Lupine, 15 = Weichtiere

Zusatzstoffe: 16 = mit Farbstoff, 17 = mit Konservierungsstoffe, 18 = mit Antioxidationsmittel, 19 = mit Geschmacksverstärker, 20 = geschwefelt, 21 = geschwärtzt, 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