












# Freie Waldorfschule Kiel

## Wochenspeiseplan 23.03. - 27.03.2026 Essenausgabe 11:30 - 14:15 Uhr

Alle grün gekennzeichneten Zutaten wurden biologisch erzeugt.

13. KW	Menü 1	 Menü 2 vegetarisch	 ... und für Veganer	Nachtisch
Mo.	Kartoffel-Bärlauch-Cremesuppe 7,13 warmer Vanille-Grießpudding 1,7,13 mit Demeter Milch Kirschsauce, Zucker und Zimt	Penne Nudeln 1 Vegetarische Bolognese mit Sonnenblumenkernhack 6,9 Gouda gerieben 7 dazu Blattsalat	 wie Menü 2	Banane
Di.	Eieromelette Kartoffeln 7,13 Rahmspinat	Gemüse-Getreide-Taler 1,3,7 Kartoffelpüree 7,13 Erbsen und Möhren	 wie Menü 2, aber mit Kartoffelstampf und Getreidebratling 1	Apfel
Mi.	Zwei Hot Dog 1,3, mit Wiener vom Schwein 10,18 oder Geflügel 10,18 Salat	Zwei Hot Dog 1,3 mit Vegetarischer „Knackwurst“ 3,6,10 Salat	 wie Menü 2, Vegane „Wurst“	Birne
Do.	<b>Schöne</b>	<b>Osterferien</b>	<b>wünscht das</b>	<b>Küchenteam</b>
Fr.				

**Täglich gibt es außerdem:**  
 Salatteller 3,00€, Tagessuppe 3,00 € (nur wenn es eine Vorsuppe gibt oder am Freitag)  
 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