



Freie Waldorfschule Kiel

Wochenspeiseplan 27.04. - 1.05.2026 / Essenausgabe 11:30 - 14:15 Uhr

Alle grün gekennzeichneten Zutaten wurden biologisch erzeugt.

18. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	... und für Veganer	Nachtisch
Mo.	Bandnudeln 1,3 Waldpilzragout mit Lauchzwiebeln 7,13 geriebener Käse 7 Blattsalat mit Kichererbsen	Bunte Gemüse-Pfanne Kleine Röstkartoffeln mit Schale Kräuterquark 7,13, Demeter	wie Menü 2	Apfel
Di.	Kartoffel-Spinat-Gratin 7,13 mit Goudakäse und Hirtenkäse überbacken bunter Salat	Veg. Gemüse-Köttbullar 3 Curry -Reis feine Erbsen Pikante Tomatensauce	wie Menü 2	Rhabarber-Kirschgrütze mit Milch 7,13
Mi.	Schollenfilet in Eihülle gebraten 1, MSC bunter Kartoffelsalat 1,3,7,10,13 Blattsalat oder Möhren-Apfelrohkost	Käse-Hafertaler 1,3,7,13 Kartoffelpüree 7,13 glasierte Möhren	wie Menü 2, aber mit Kartoffelstampf und Getreidebratling 1	Wassermelone
Do.	Hühnerfrikassee 7,13 (mit Erbsen, Spargel und Möhren) dazu Butterreis Rote Bete	Veg. Frikassee „Hähnchen Art“ pflanzlich (mit Erbsen, Spargel und Möhren) dazu Basmatireis VK Rote Bete	wie Menü 2	Obst
Fr.	Schönen	ersten	Mai	😊

Täglich gibt es außerdem:
Salatteller 3,00€ / 3,50 €
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