











Freie Waldorfschule Kiel

Wochenspeiseplan 4.05. - 8.05.2026 Essenausgabe von 11:30 - 14:15 Uhr

Alle grün gekennzeichneten Zutaten wurden biologisch erzeugt.

19. KW	Menü 1	 Menü 2 vegetarisch	 Menü 2 <u>vegan nur mit Marke</u>	Nachtisch
Mo.	Nudeln (Makkaroni) 1 Tomatensauce mit Kichererbsen und buntem Gemüse 9 Gouda gerieben 7, Salat	Kürbis-Falafel (deklarationsfrei) Reis oder Bulgur 1 Curry-Dip 1,3,7,13 gemischter Salat mit Paprika 	wie Menü 2	Mousse au Chocolat 7,13, mit Demeter Milch (Wunschdessert)
Di.	Fischrikadelle 1 Kartoffelpüree 7,13 Möhren oder Wirsing in Rahm 7,13 	Spargel-Möhren-Brokkoli-Auflauf mit Käsesauce 7,13 und Goudakäse überbacken dazu Kartoffeln 	wie Menü 2, Curry-Dip pflanzlich	Wassermelone
Mi.	Möhrencremesuppe mit Kokosmilch Croutons 1 Germknödel mit Kirschfüllung 1 Vanillesauce und Apfelmus	Buchweizen-Gemüse-Bratling 1 Petersilienkartoffeln Rahmsauce pflanzlich Bohnen 	wie Menü 2	Erdbeer-Shake 7,13, mit Demeter Milch
Do.	Sesam-Kartoffeln im Ofen gebacken tomatisiertes Pfannengemüse Kräuterquark 7,13 Blattsalat 	Gnocchi und Nudeln 1 Gorgonzola-Spinatsauce 7,13 oder fruchtige Tomaten-Basilikumsauce gemischter Salat 	wie Menü 2	Apfel
Fr.	Chili sin Carne mit Rinderhackfleisch 9 (mit Paprika, Möhre, Zucchini, Mais, Kidneybohnen) Bauernbaguette 1	Chili sin Carne (Hack aus Sonnenblumenkerne) (mit Paprika, Möhre, Zucchini, Mais, Kidneybohnen) Bauernbaguette 1	wie Menü 2	Obst

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