Freie Waldorfschule Kiel

Wochenspeiseplan 9.11. - 13.11.2026 / Essenausgabe 11:30 - 14:15 Uhr

80% Bio auf dem Teller
100% Energie im Kopf

46. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	… und für Veganer	Nachtisch
Mo.	Vegetarisches Frikassee 3,7,13 „Hähnchen Art“ (Möhren, Erbsen, Spargel) Reis, Rote Beete	Gabelspaghetti VK und hell 1 Tomatensauce Gouda gerieben 7 bunter Salat	wie Menü 2	Apfel
Di.	Veganes Knusper-Schnitzel 1 Kartoffeln Rahmsauce (pflanzlich) Möhren-Apfel-Salat	Kürbis-Gemüse-Ragout mit Kokosmilch und rotem und gelben Curry Basmatireis VK Toping: geröstete Kerne	wie Menü 1 oder 2	Vanille-Joghurt mit Ananas 7,13
Mi.	Fischfrikadelle 1, MSC Bechamellkartoffeln 7,13 glasierte Möhren	Spinatauflauf mit Hirtenkäse und Goudakäse überbacken 7,13 Kartoffeln bunter Salat	wie Menü 2, mit veganem Käse	Apfel Zimt Kompott
Do.	Blumenkohl-Cremesuppe 7,13 Germknödel mit Kirschfüllung 1 Apfelmus und Vanillesauce 7,13 mit Demeter Milch	Vegetarische Bratwurst 3 Kartoffelpüree 7,13 Erbsen	wie Menü 2, mit veganer Bratwurst 27 und Kartoffelstampf	Banane (Menü 2)
Fr.	wie Menü 2	bunte Nudeln 1 Käsesauce 7,13 oder Tomatensauce Brokkoli Gouda gerieben 7	wie Menü 2	Obst

Täglich gibt es außerdem:

Salatteller 3,00€ / Gäste 3,50 €
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 = 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