

Freie Waldorfschule Kaltenkirchen

Speiseplan vom 16.09. bis 20.09.2024

(Änderungen vorbehalten)

Montag Kürbis-Süßkartoffel-Curry mit Reis & wilder Rauke

Dienstag Fisch- oder Gemüseburger mit Smashed Potato Salad
A, B, C, K

Mittwoch Gemüse-Kartoffel-Puffer mit Kräuterquark & Salat
A, B, C, L

Donnerstag Spaghetti in Salbeibutter mit Kürbis aus dem Ofen
A, B

Freitag Mats Überraschungessen 🥰
A, B

Zusatzstoffe (1-18) und Allergene (A-N)

1 mit Farbstoff - 2 mit Konservierungsstoff - 3 mit Nitritpökelsalz - 4 mit Nitrat - 5 mit Antioxidationsmitteln - 6 enthält gentechnisch veränderte Organismen - 7 mit Geschmacksverstärker - 8 geschwefelt - 9 geschwärzt - 10 gewachst - 11 mit Phosphat - 12 mit Süßungsmittel(n) - 13 enthält eine Phenylalaninquelle - 14 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken - 15 chininhaltig - 16 koffeinhaltig - 17 bestrahlt - 18 enthält Emulgator - A glutenhaltiges Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse - B Milch und Milcherzeugnisse - C Eier und Eiererzeugnisse - D Fisch und Fischerzeugnisse - E Erdnuss und Erdnusserzeugnisse - F Krebstiere und Krebserzeugnisse - G Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse - H Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse - I Soja und Sojaerzeugnisse - J Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse - K Sellerie und Sellerieerzeugnisse - L Senf und Senferzeugnisse - M Senfsamsamen und Senfsamsamerzeugnisse - N Schwefeldioxid und Sulfite