



Freie Waldorfschule Kaltenkirchen



## Speiseplan

Für die Woche vom 29.01. bis 02.02.2024

Montag	Spaghetti mit Grünkernbolognese Rucola & Parmesan A, B,
Dienstag	Kräuterei mit Kartoffeln und Gemüse B, C, L
Mittwoch	Gemüsecurry mit Basmatireis B
Donnerstag	Backfisch mit Ofengemüse, Knobi-Dip & Salat A, B, C, L, 2, 5
Freitag	Gebratene Nudel, asiatisch A, I

## Allergene und Zusatzstoffe

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 Eierzeugnisse
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 Senfsamsamenerzeugnisse
N	Schwefeldioxid und Sulfite

  

1- 18	Zusatzstoffe
A - N	Allergene