

# Freie Waldorfschule Kaltenkirchen

Speiseplan vom 31.03. – 04.04.2025

(Änderungen vorbehalten)

- Montag** Spätzle mit Pilz-Rahmsauce und Gemüse  
A, B
- Dienstag** Kichererbsen-Blumenkohl-Curry mit Reis
- Mittwoch** Quinoa-Linsen-Bratling, Ofengemüse und Kräuterquark  
A, B
- Donnerstag** Seelachs mit Kräuterbutter, Curry-Kartoffel und Salat  
A, B, L
- Freitag** Milchreis mit Zimt & Zucker und/odernatürlich etwas Deftiges  
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 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