


Die Menüs mit dem  Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

# Speiseplan

12. KW: 22.03. – 26.03.2021

Zum täglichen Speiseangebot gehört ein Salat nach Tagesangebot.



Widar  
Schule

Waldorfschule in Bochum-Wattenscheid

*Eine Zutatenliste über unser  
gesamtes Angebot kann in der  
Küche eingesehen werden.*

Bei Fleisch und Fischgerichten steht immer eine Vegetarische alternative bereit, diese ist nicht Bestandteil der DGE Zertifizierung

MO

**Nudeln<sup>(a1)</sup> Sojabolognese<sup>(e)</sup>, Salat  
Joghurt mit Frucht<sup>(f)</sup>**



DI

**gebratenes Schellfischfilet<sup>(f),(a1),(c)</sup> Bratkartoffeln, Möhren, Salat  
frisches Obst**



MI

**\*\*\*Wunsch Essen\*\*\***

**Türkische Lamm / Rindfleischfrikadellen (Köfte) Tomatensauce, Reis, brat Paprika, Salat  
Quarkspeise<sup>(f)</sup> mit Pfirsichen**



DO

**Nudelauf<sup>(a1),(c),(f)</sup> Paprika, Mais, Porree, Tomatensauce, Salat  
Blechkuchen mit Kirschen<sup>(a1),(f),(c)</sup>**



FR

**Italienischer Gemüseintopf Möhren, Tomaten, Paprika, Zucchini, Kichererbsen, Maisgrießklöße<sup>(a1),(f),(c)</sup>  
frisches Obst**



**Tägliche Änderungen im Speiseplan vorbehalten!**

**Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:** (1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (4) mit Geschmacksverstärker, (5) geschwärzt, (6) gewachst, (7) mit Phosphat, (8) mit Süßungsmittel, (9) mit Nitritpökelsalz (10) mit Phosphorsäure, (11) enthält eine Phenylalaninquelle, (12) mit Stabilisatoren, (13) geschwefelt, (14) mit Säuerungsmittel, (15) koffeinhaltig, (16) chininhaltig

**Allergene:** (a) Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (a1) Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen) (a2) Roggen (a3) Gerste (a4) Hafer, (b) Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse; (c) Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse; (d) Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse; (e) Soja und daraus gewonnene Erzeugnisse; (f) Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose); (g) Schalenfrüchte sowie daraus gewonnene Erzeugnisse (g1) Mandeln (g2) Haselnüsse (g3) Walnüsse (g4) Kaschunüsse (g5) Pecanüsse (g6) Paranüsse (g7) Pistazien (g8) Macadamianüsse (g9) Queenslandnüsse; (h) Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse; (i) Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse; (j) Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse; (k) Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l; (l) Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse; (m) Weichtiere (wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische) und daraus gewonnene Erzeugnisse, (n) Rind; (o) Schwein; (p) Lamm / Schaf; (q) Geflügel; (r) Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse