


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

# Speiseplan

39. KW: 27.09 – 01.10.2021

Zum täglichen Speiseangebot gehört ein frischer Salat sowie frisches Obst.



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

Vegetarische Frühlingsrollen<sup>(a1),(h)</sup> dazu Mie Nudeln<sup>(a1)</sup> und Sweet Chillisauce, Salat  
Karamellpudding<sup>(f)</sup>



Kartoffelauflauf<sup>(c),(f)</sup> mit Kirschtomaten, Zwiebeln, Blumenkohl, Rahmsauce<sup>(f)</sup>, Salat  
frisches Obst



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

Rinderbraten<sup>(R)</sup>, Spätzle<sup>(a1)</sup>, Rotkohl, Salat  
Rote Grütze Vanillesauce<sup>(f)</sup>



Seelachs<sup>(F)</sup> gebacken, Kartoffeln, Tomatensauce, Paprikagemüse, Salat  
frisches Obst



Gemüsesuppe<sup>(h)</sup> mit Karotten, Lauch, Erbsen und Nudeln<sup>(a1)</sup> dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1)</sup>, Salat  
Honigwaffeln<sup>(a1)</sup>



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; (R) Rind; (S) Schwein; (L) Lamm / Schaf; (G) Geflügel; (F) Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse