



# Speiseplan



## Widar Schule

Waldorfschule in Bochum-Wattenscheid

### 12. KW 21.03. bis 25.03.2022

Zum täglichen Speiseangebot gehört ein frisches Salatbuffet sowie frisches Obst.

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

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

MO

Spinatstrudel Schnitte<sup>(a1),(f)</sup>, Rahmsauce<sup>(f)</sup>, Röstkartoffeln, Salat

Quark mit Blaubeere<sup>(f)</sup>



DI

Vollkornnudeln<sup>(a1)</sup>, Ratatouillesauce mit Zucchini, Tomaten, Paprika, Auberginen, Salat

frisches Obst



MI

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

Rinderhüftgeschnetzeltes<sup>(R),(i),(f)</sup>, „Stroganow“ Silberzwiebeln, Champignons, Kartoffelkroketten<sup>(a1)</sup>,  
Brokkoli, Salat

Pfirsich Mangoouddina<sup>(f)</sup>



DO

Zanderfilet<sup>(F)</sup>, Dillsenfrahmsauce<sup>(i),(f)</sup>, Parboiled Reis, grüne Bohnen, Salat

Schokokuchen<sup>(a1),(f),(c)</sup>



FR

Gemüsesuppe<sup>(h)</sup> mit Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Lauch, Grießkloß<sup>(a1)</sup>, Salat

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