

Speiseplan

KW 06. 06.02. – 10.02.2023

Zum täglichen Speiseangebot gehört ein frisches Salatbuffet 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

MO

Seelachsfischstäbchen^(a1), Kartoffelpüree^(f), Erbsen und Möhren, Salat

Quark mit Mango^(f)



DI

Mie Nudeln^(a1), Wok Gemüse aus Karotten, Zuckererbsen, Bambussprossen und Paprika, Süß Sauersauce^(e), Salat

frisches Obst



MI

Wunsch Essen

Schweinerückensteak^(s), Paprikasauce, Rosmarinkartoffeln, grüne Bohnen, Salat

Zitronencreme^(f)



DO

gebackener Fetakäse^(f) mit Honig und Rosmarin, Djuvecreis mit Paprika, Zwiebeln und Tomate, Salat

Blechkuchen mit Pflaumen^{(a1),(f),(c)}



FR

Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer, geröstete Kürbiskerne, Dinkelvollkornbrötchen^(a1), 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