

Speiseplan



Widar
Schule

Waldorfschule in Bochum-Wattenscheid

KW.

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.

Grünkernfrikadelle^{(a1),(i),(c),(f)}, Senf Thymiansauce⁽ⁱ⁾, Kartoffelpüree^(f), grüne Bohnen, Salat

Joghurt mit Johannisbeeren^(f)



Spaghetti^(a1) mit Karotten Curry Kokossauce, Salat

frisches Obst



Wunsch Essen

Gyros^(G) aus Putenbrust mit Zwiebeln, Zaziki^(f), Kartoffel Wedges, Salat

Pfirsich Mango Mousse^(f)



Schellfisch^(F) mit Basilikum, Thymian Knoblauchtopping, Zitronenschaum^(f), Naturreis, Brokkoli, Salat

Sandkuchen^{(a1),(f),(c)}



Rote Linsen Currysuppe^(h) mit Paprika, Tomate, Kartoffeln, Möhren, Vollkornbrötchen, Salat

Quark (f) „natur“ und 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