

Speiseplan

12. KW 18.03. – 22.03.2024

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

Kartoffelaufbau mit Brokkoli und Kirschtomaten^{(f),(c)}, Rahmsauce^(f), Salat

Quark mit Pfirsich^(f)



Tortellini mit Tomaten Mozzarella Füllung^{(a1),(f)}, Tomatensauce, Salat

frisches Obst



*****Wunsch Essen*****

Putenbraten^(g), Currysauce^(f), Naturreis, Karottengemüse, Salat

Vanillepudding^(f)



gedünstetes Kabeljaufilet^(f), Senfsauce, Kartoffeln, grüne Bohnen, Salat

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



Orientalischer Kichererbsen Eintopf^(h) mit Karotten, Paprika, Weißkohl, Lauch, Falafel^(a1), Vollkornbrot, 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 Natrippökelsalz (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