

Speiseplan

49.KW 02.12 – 06.12.2024

Zum täglichen Speiseangebot gehört ein frisches Salatbuffet.



Widar
Schule

Waldorfschule in Bochum-Wattenscheid

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

MO

Seelachsfischstäbchen^(a1), Kartoffeln, Erbsen und Möhren, Salat
Quark mit Mango^(f)

DI

Gefüllte Paprikaschote mit Soja, Mais, Feigen und Datteln, Mie Nudeln^(a1), Süß Sauer sauce^(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
Quark (f) „natur“ 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) Kaschuntüsse (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