



SPEISEPLAN

Waldorfkindergarten Wall am Kiez

April

Mo	30.03.26	Makkaroni ^{glw} mit Tomatensoße ^{sl} und Reibekäse ^m , Obst
Di	31.03.26	Chili con Soja mit Reis, Knabberrohkost mit Dip ^m
Mi	01.04.26	Kartoffeln mit Kräuterquark ^m und Sprossen, Obst
Do	02.04.26	Kohlrabieintopf ^m mit Gerste ^{glg} und Kräutern, Sesambrot ^{glw,glr,sm} , Pfirsichjoghurt ^m
Fr	03.04.26	Karfreitag
Mo	06.04.26	Ostermontag
Di	07.04.26	Penne ^{glw} mit Linsenbolognese (Rind), Obst
Mi	08.04.26	Gemüse-Curry und Couscous ^{glw} , Obst
Do	09.04.26	Grüne Erbseneintopf und Leinsaatbrot ^{glw,glr} , Vanillepudding ^m mit Schokosoße ^m
Fr	10.04.26	Sojaschnitzel in Orangen-Möhrensoße ^m mit Kartoffeln, Weißkrautsalat
Mo	13.04.26	Spiralen ^{glw} mit Erbsen-Petersiliensoße ^m , Obst
Di	14.04.26	Räuchertofugeschnetztes ^{m,glw} mit Champignons, dazu Reis, Knabberrohkost mit Dip ^m
Mi	15.04.26	Polentaschnitten mit Tomatensoße und Reibekäse ^m , Obst
Do	16.04.26	Bunter Kartoffeltopf ^m mit Mehrkornbrot ^{glw,glr,sm} , Zitronenquark ^m
Fr	17.04.26	Glückssterne ^{glw} mit Dillsoße ^m und Kartoffeln, Grüner Salat ^{sl}
Mo	20.04.26	Penne ^{glw} mit Paprika-Fetasoße ^m , Obst
Di	21.04.26	Veg. Bratwurst ^{glw} mit Sauerkraut und Kartoffelbrei ^m , Knabberrohkost mit Dip ^m
Mi	22.04.26	Kartoffelcremesuppe ^{m,sl} , Vollkornbrot ^{glw,glr} , Apfeljoghurt ^m mit Haferflocken ^m
Do	23.04.26	Eierkuchen ^{m,glw,e} mit Zimtucker und Apfelmus, Obst
Fr	24.04.26	Kohlrabi-Erbsenragout ^m und Reis, Gurkensalat
Mo	27.04.26	Spirelli ^{glw} mit Brokkolisahnesoße ^m , Obst
Di	28.04.26	Gemüseratatouille mit Reis, Knabberrohkost mit Dip ^m
Mi	29.04.26	Marinierter Tofu ^{glw} mit grünen Bohnen und Kartoffelbrei ^m , Obst
Do	30.04.26	Quinoaeintopf mit Gemüse, Dinkelbrot ^{glld} , Rote Grütze mit Vanillesoße ^m
Fr	01.05.26	FEIERTAG

Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Bezeichnung hervor gehen, kennzeichnen folgende Abkürzungen die entsprechenden Allergene: gl - Gluten (Weizen glw, Roggen glr, Hafer glh, Dinkel gld, Gerste glg), e - Ei, so - mit Soja, m - mit Milch und Laktose, sl - Sellerie, sn - Senf, sm - Sesam, n - Schalenfrüchte (Mandel nm, Haselnuss nh, Walnuss nw, Cashewnuss nc, Pecannuss npe, Paranuss npa, Pistazie npi, Macadamianuss nm u. Queenslandnuss nq), en - Erdnüsse, f - Fisch, k - Krebstiere, w - Weichtiere, sch - Schwefeldioxid/ Sulfite, l - Lupinen. Alle Speisen können jedoch Spuren von Allergenen enthalten.

Alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. DE-ÖKO-070 Kontrollstelle

*Der Fisch stammt aus nachhaltigem Wildfang und ist mit dem MSC-Siegel (Marine Stewardship Council) zertifiziert. Die verarbeiteten Lebensmittel sind frei von deklarerungspflichtigen Zusatzstoffen, wie Geschmacksverstärkern, Farbstoffen u.a. **Bitte beachten Sie, dass in dem von uns zubereiteten Fisch trotz größter Sorgfalt, Gräten enthalten sein können.**

Eventuelle Änderungen ergeben sich, wenn Gemüse-/Obstsorten oder andere Zutaten im Biohandel nicht erhältlich sind.

Die Allergenkennzeichnung entnehmen Sie bitte der ausgelegten Liste in Ihrer Einrichtung.

