

Speiseplan

Schule: Mülheimer Freiheit / Düsseldorf Str. / Rosenmaar

Woche: 1

Gültigkeit des Speiseplans vom 01.03.2020 bis 01.10.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><u>Pasta</u> Vollkornnudeln^(a1) in einer fruchtigen Tomatensoße dazu Parmesan^(g) und Salat</p> <p>& Balsamico Dressing^(j)</p> <p>Täglich frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p><u>Fisch</u> Fischfilet im eigenem Saft -.- Vege. Falafel⁽ⁱ⁾ dazu Linsen-Quinoa-Pilaw (Zucchini,Zwiebeln) -.- Magerquark^(g) Obst</p> <p>Täglich frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p><u>Vegetarisch</u> Ofenkartoffel mit Kräuterquark^(g) (Petersilie, Schnittlauch,Zwiebeln) dazu Salat & Kräuter Dressing (Petersilie, Schnittlauch ,Zwiebeln)</p> <p>Täglich frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p><u>Fleisch</u> Bio Rinderfrikadelle^(j,a1) -.- Vege. Gemüsefrikadelle ^(a1,c,g,i) dazu Petersilien- kartoffelstampf^(f) und Vichy Karotten -.- Obst</p> <p>Täglich frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p><u>Suppe</u> Arabischer ^(i,k) Kichererbseneintopf dazu Vollkornfladenbrot^(a1) -.- Obst</p> <p>Täglich frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>

Zusatzstoffe

1	Mit Farbstoff	6	Geschwarz
2	Mit Konservierungsstoff	7	Gewachst
2.1	Mit Nitritpökelsalz	8	Mit Phosphat
2.2	Mit Nitrat	9	Süßungsmittel(n)
2.3	Mit Nitratpökelsalz und Nitrat	10	Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln
3	Mit Antioxidationsmittel	11	Enthält eine Phenylalaninquelle
4	Mit Geschmacksverstärker	12	Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
5	Geschwefelt		

Allergene

a1	Weizen	e	Erdnüsse	h6	Paranüsse
a2	Roggen	f	Sojabohnen	h7	Pistazien
a3	Gerste	g	Milch, Laktose	h8	Macadamia- oder Queenslandnüsse
a4	Hafer	h1	Mandeln	i	Sellerie
a5	Dinkel	h2	Haselnüsse	j	Senf
b	Krebstiere	h3	Walnüsse	k	Sesamsamen
c	Eier	h4	Kaschunüsse	l	Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l)
d	Fische	h5	Pecannüsse	m	Lupine
				n	Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)