

# Speiseplan

Schule: Mülheimer Freiheit / Düsseldorfer Str. / Rosenmaar

Woche: 3

Gültigkeit des Speiseplans vom 01.03.2020 bis 01.10.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><u>Pasta</u></p> <p>Vollkornnudeln<sup>(a1)</sup> mit vegetarischer Bolognese<sup>(a1,i)</sup> dazu Parmesan<sup>(g)</sup> und Salat</p> <p>Essig&amp;Öl Dressing</p> <p>Täglich frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p><u>Fisch</u></p> <p>Seelachs<sup>(D,a1,c)</sup> im Knuspermantel dazu Salzkartoffeln und Gemüse</p> <p>in Creme<sup>(f)</sup> -.- Obst</p> <p>Täglich frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p><u>Vegetarisch</u></p> <p>Gnocchi<sup>(a1,c)</sup> In frankfurter Grünesoße<sup>(f,i)</sup> dazu Salat</p> <p>Vinaigrette (Schnittlauch, Petersilie, Zwiebeln)</p> <p>Täglich frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p><u>Fleisch</u></p> <p>geschmortes Bio Rindfleisch mit Bohnen<sup>(i)</sup> -.- Bohnen in Tomatensud an Reismix (Lang,-Wild,-Vollkornreis)</p> <p>-.- Obst</p> <p>Täglich frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p><u>Suppe</u></p> <p>Minestrone Vege. Gemüsetopf (Zucchini,Möhren,Zwiebeln)<sup>(i)</sup></p> <p>dazu</p> <p>Malzbrot<sup>(a1,a2,c)</sup></p> <p>Täglich frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>

## Zusatzstoffe

1	Mit Farbstoff	6	Geschwarzst
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 Sulfitc(ab 10 mg pro kg oder l)
d	Fische	h5	Pecannüsse	m	Lupine
				n	Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)