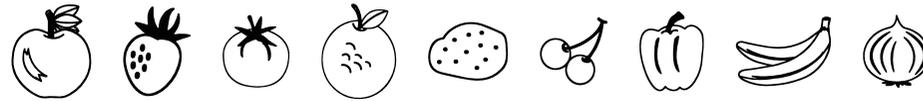


# Speiseplan



Schule: Mülheimer Freiheit / Düsseldorfer Str.

Der Speiseplan gilt für die KW 16-42 , also vom 17.04.2023 bis 13.10.2023

Plan Nr. 2



Unser Speiseplan entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“. Er wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert und mit diesem Logo ausgezeichnet.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VEGETARISCHES GERICHT	<p><b>Vollkornnudeln<sup>(a1)</sup> an Brokkoli-cremesoße<sup>(g)</sup></b></p> <p>G- Gluten freie Nudeln L,M- Sojacreme</p>	<p><b>Paella</b></p> <p>spanische Reispfanne mit Paprika, Zwiebeln und Erbsen</p>	<p><b>Kartoffelgratin<sup>(g,c)</sup></b></p> <p>L-Sojacreme &amp; Parmesan M- Sojacreme</p>	<p><b>Geschnetzeltes aus Weizenprotein in Pfifferling-Pfeffersoße<sup>(i)</sup> an Bandnudeln<sup>(a1, c)</sup></b></p> <p>G, Ei- Gluten freie Nudeln</p>	<p><b>Erbseintopf<sup>(i)</sup></b></p> <p>Kartoffeln, Möhren, Sellerie dazu <b>Vollkornbrötchen<sup>(a1, )</sup></b></p> <p>G- Gluten freies Brötchen</p>
MIT FLEISCH/FISCH-KOMPONENTE		<p><b>Paella</b></p> <p>spanische Reispfanne mit Paprika, Zwiebeln, Erbsen und Garnelen</p>		<p><b>Rindergeschnetzeltes aus der Huft in Pfifferling-Pfeffersoße<sup>(i)</sup> an Bandnudeln<sup>(a1, c)</sup></b></p> <p>G, Ei- Gluten freie Nudeln</p>	
SALAT + ROHKOST	<p><b>Möhrensalat mit Joghurtsoße<sup>(g)</sup></b></p> <p>L,M- Kräuterdressing</p>	<p><b>Rohkost Gurke</b></p>	<p><b>Blattsalat mit Avocado und Radieschen dazu French Dressing<sup>(j)</sup></b></p>		
DESSERT + OBST	<p>Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p>Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p>Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p><b>Saisonales Bio Obst</b></p> <p>Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>	<p><b>Saisonales Bio Obst</b></p> <p>Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag</p>

Wir behalten uns kurzfristige Änderungen des Speiseplans vor.

Zusatzstoffe

1 Mit Farbstoff	6 Geschwärzt
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.)

Netzwerk e.V. ist bestrebt, den Anteil an Produkten mit folgenden Siegeln (im Sinne der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele) kontinuierlich zu erhöhen:



Bio-Produkt aus kontrolliert biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)



Verantwortungsbewusste Fischprodukte



EU-Bio-Logo

