

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. 4



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	Vollkornnudeln ^(a1) an Paprika-Ricotta- creme ^(g) G- Gluten freie Nudeln L,M- ohne Ricotta	Kräuterquark ^(g) an kleinen Kartoffeln gebacken mit Meersalz L- Laktose freier Quark M- Gemüsebratling	Bujurdi mit Tomaten, Paprika, Olivenöl gebackener Fetakäse dazu Baguette ^(a1) G- Gluten freies Brötchen L,M- gebackenes Gemüse	Gemüsebratling aus Erbsen dazu Gemüsepilaw Reis mit Quinoa, Linsen und Zwiebeln	Kartoffelcremesuppe ^(i,f) Kartoffeln, Möhren, Sellerie dazu Croutons ^(a1,) G- Gluten freies Brötchen
MIT FLEISCH/FISCH-KOMPONENTE		Lachsfilet ^(d) an kleinen Kartoffeln gebacken mit Meersalz		Hähnchenkeule dazu Gemüsepilaw Reis mit Quinoa, Linsen und Zwiebeln	
SALAT + ROHKOST	Kohlrabi-Möhrensalat in Kräuterdressing ^(j)	Eisbergsalat mit Mais und Kidneybohnen in Joghurtsoße ^(g) L,M- Kräuterdressing	Blattsalat mit Kräuterdressing ^(j)	Krautsalat	
DESSERT + OBST	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag

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

