# Speiseplan

NETZWERK e.V.
Soziale Dienste und Ökologische Bildung

**Schule:** **Mülheimer Freiheit / Düsseldorfer Str.** **Nr. 1**

**Der Speiseplan gilt für die KW 15-41 , also vom 08.04.2024 bis 11.10.2024**

**Unser Speiseplan orientiert sich am „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“.**

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| HAUPTMENÜ | Vollkorn-Spaghetti(a1) an veganer Carbonara(f,i)<br>G- Glutenfreie Nudeln | Gebackener Lachs(d) an geschmorten Paprikastreifen dazu gebackene Kartoffeln | Aromatischer Couscous(a1) mit 4x Falafel(i) dazu Minz-Joghurt(g)<br>G- Gemüsereis<br>L- Laktose freier Joghurt | 3x Cevapcici vom Rind an Gemüsereis (Wildreis, Bohnen, Zwiebeln, Auberginen) | Schnibbel-Bohneneintopf (Möhren, Sellerie, Lauch) dazu 1x Vollkornbrötchen<br>G- Gluten freies Brötchen |
| VEGETARISCHE ALTERNATIVE | | Balkankäsewürfel(g) auf geschmorten Paprikastreifen dazu gebackene Kartoffeln | | 4x Vegetarische Hackbällchen(c) aus Soja an Gemüsereis (Wildreis, Paprika, Zucchini, Auberginen) | |
| SALAT + ROHKOST | Frühlingsmixsalat (Rucola, Lolo Bionda, Radicchio) dazu Vinaigrette(j) | | Rohkost | Krautsalat | Rohkost |
| DESSERT + OBST | Obstnachtisch<br>Täglich frisches Obst & Rohkost am Nachmittag | Täglich frisches Obst & Rohkost am Nachmittag | Obstnachtisch<br>Täglich frisches Obst & Rohkost am Nachmittag | Täglich frisches Obst & Rohkost am Nachmittag | Obstnachtisch<br>Täglich frisches Obst & 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.) |