Speiseplan

NETZWERK e.V.
Soziale Dienste und Ökologische Bildung

Schule: **Mülheimer Freiheit / Düsseldorfer Str.** **Nr. 3**

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	Penne(a1) an Spinat-Sahnesoße(g,f,i) G- Gluten freie Nudeln L,M- Soja-Sahne	0,5x Pochiertes Kabeljaufilet(d) in heller Creme(f,i) und Möhrenstiften dazu Langkorn-Wildreis	1x Gebackene Ofenkartoffel mit Kräuterquark(g) L- Laktose freier Quark M- Knoblauchöl mit Butternote	1x Türkische Pizza(a1,f) mit Rindfleisch G- vegane Hähnchen-Paella aus Erbsen	Kartoffel-Gemüseeintopf (Bohnen, Möhren, Sellerie) dazu 1x Vollkorn-Baguette(a1,a2) G- Gluten freies Brötchen
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		Erbsen in heller Creme(f,i) und Möhrenstiften dazu Langkorn-Wildreis		1x Dünnes Fladenbrot(a1) mit Frischkäse(g) G- vegane Hähnchen-Paella aus Erbsen	
SALAT + ROHKOST	Kohlrabi geraspelt in French Dressing(j)		Frühlingsmixsalat mit Mais dazu Vinaigrette(j)	Blattsalat (Tomaten, Gurken, Kraut) an Joghurtsoße(g) L- Laktose freier Joghurt M- Kräuterdressing	Rohkost
DESSERT + OBST	Obstnachtisch Täglich frisches Obst & Rohkost am Nachmittag	Täglich frisches Obst & Rohkost am Nachmittag	Obstnachtisch Täglich frisches Obst & Rohkost am Nachmittag	Täglich frisches Obst & Rohkost am Nachmittag	Obstnachtisch 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.)