

Speiseplan



Schule: Mülheimer Freiheit / Düsseldorfer Str.

Der Speiseplan gilt für die KW 09-39 , also vom 01.03.2022 bis 30.09.2022

Plan Nr. 3



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 Spinatcremesoße(f,g) G- Gluten freie Nudeln L,M- Spinat mit Soja-Sahnesoße	Kleine Meersalz- Kartoffeln mit Schale dazu Tomaten-Zucchini- Ragout und Schmand L- Laktose freien Schmand	Gemüsestrudel(a1,c) gefüllt mit Rüben, Sellerie, Erbsen, Möhren, Brokkoli und Champignons G,Ei- Vegane Kürbis-Chiasamen- Patty	Bratwurst aus Protein in vegetarischer Bratensoße dazu Salzkartoffeln	Linseneintopf (i) (mit Kartoffeln, Möhren, Sellerie) dazu ein Bio Vollkornbrötchen (a1, a2, a5) G- Gluten freies Brötchen
MIT FLEISCH/FISCH-KOMPONENTE		Lachsfilet mit Parmesankruste dazu kleine Meersalz-Kartoffeln mit Schale und Tomaten- Zucchini-Ragout M- Lachs Natur		Bio Putenrollbraten in Bratensoße dazu Salzkartoffeln	
SALAT + ROHKOST	Rohkost-Sticks Möhren		Rohkostsalat Zucchini-Kohlrabi mit Sonnenblumenkernen in Kräuterdressing(j)	Blattsalat mit Balsamicodressing(j)	
DESSERT + OBST	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Bio Pfirsichquark (g) L- Laktose freier Quark M- Pfirsich 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

