

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. 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	Vollkornnudeln ^(a1) an vegetarischer Bolognese (Weizenprotein, Möhren, Sellerie) dazu Parmesan ^(g) G- Gluten freie Nudeln	Veganer Kürbis-Chiasamen Patty an Stampfkartoffeln ^(g) dazu Erbsengemüse in Rahm ^(g,f,i) L- Salzkartoffeln, Erbsen Natur	Vegetarische Bratwurst ^(c) an Nudelsalat mit veganer Mayonnaise (Erbsen, Zwiebeln, Gewürzgerurken) G,Ei- Gluten freie Nudeln	Vegetarisches Geschnetzeltes aus Protein in Tomatensoße dazu Langkornreis	Kartoffelcremesuppe ^(g) (Möhren, Sellerie, Lauch), dazu Krusten-Vollkornbrot ^(a1,a2 ,a5) L- Laktose freie Kartoffelsuppe G- Gluten freies Brötchen
MIT FLEISCH/FISCH-KOMPONENTE		Panierter Seelachs ^(a1,c,d) an Stampfkartoffeln ^(g) dazu Erbsengemüse in Rahm ^(g,f,i) G,Ei- Seelachs Natur L- Salzkartoffeln, Erbsen Natur		Bio Hähnchenbrustfilet in Tomatensoße dazu Langkornreis	
SALAT + ROHKOST	Möhrensalat in Orangen-Walnuss-Dressing ^(j,h3)		Rohkost Gurken	Blattsalat mit Balsamico Dressing ^(j)	
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	Saisonales Bio Obst 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

