

Speiseplan



Schule: OGS-Mülheimer Freiheit

Nr. 1

Der Speiseplan gilt für die KW 18-41 , also vom 28.04.2025 bis 10.10.2025

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
HAUPTMENÜ	Spaghetti ^(a1) mit Linsenbolognese ⁽ⁱ⁾ dazu geriebenen Parmesan ^(g1)	Gebackenes Lachsfilet ^(d) mit Salzkartoffeln & Kaisergemüse ^(g1,g2,i) (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)	Couscous-Pfanne ^(a1.i) (Paprika, Frühlingszwiebeln, Petersilie) mit Kürbis-Falafel-Bällchen ⁽ⁱ⁾	Puten-Geschnetzeltes ^(g1,g2,i) (Champignons, Zwiebeln, Petersilie) dazu Vollkornreis	Kirsch-Kaiserschmarren ^(a1,c, g1, g2) mit Vanillesoße ^(g1, g2)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		Überbackenes Kaisergemüse ^(g1,g2,i) (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren) mit Salzkartoffeln		Bohnen-Ragout ^(g1,g2,i) (Mais, Champignons, Zwiebeln) dazu Vollkornreis	
SALAT + ROHKOST	Rohkost saisonal		Blattsalat mit Sesam ^(k) und Joghurtsoße ^(g1, g2)	Rohkost saisonal	Rohkost saisonal
OBST + DESSERT		Obst saisonal	Obst saisonal		

Wir behalten uns kurzfristige Änderungen des Speiseplans vor.

Essen für Kinder mit Allergien und/oder Unverträglichkeiten werden nach Absprache mit den vor Ort Verantwortlichen (OGS-Leitung + Küchenleitung) nach dem Allergen-Leitfaden umgesetzt und gesondert vermerkt.