

Speiseplan



Schule: OGS-Mülheimer Freiheit

Nr. 4.

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	Auflauf ^(g1) mit Vollkorn-Penne ^(a1) und Gemüse (Zucchini, Aubergine, Kichererbsen)	Schollenfilet ^(d) in Butter-Soße ^(g1, g2, f) mit gebackenen Kartoffeln	Rührei ^(c, g1, g2, i) mit Salzkartoffeln und Rahmspinat ^(f, g1, g2)	Hähnchenbrustfilet mit Gemüse-Reis-Pfanne (Möhren, Edamame, Zwiebeln)	Weißer Bohnensuppe ⁽ⁱ⁾ (Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln) dazu ein Körner-Herz-Brötchen ^(a1, a2, a3)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		Tofu-Geschnetzeltes ^(g1, g2, f) (Zwiebeln, Edamame) mit gebackenen Kartoffeln		Gemüse-Dino ^(c,i) mit Gemüse-Reis-Pfanne (Möhren, Edamame, Zwiebeln)	
SALAT + ROHKOST	Rohkost saisonal	Blattsalat mit Kräuter dressing ^(j)		Rahm-Gurken ^(g1, g2)	
OBST + DESSERT	Obst-Joghurt ^(g1, g2) 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.