

Speiseplan



Schule: OGS-Mülheimer Freiheit

1.

Der Speiseplan gilt für die KW 44,48,3,7,11 , also vom 27.10.2025 bis 27.03.2026

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
HAUPTMENÜ	Tortellini (a1,i) (Kürbisfüllung) mit Möhrenstreifen und feinen Erbsen in Sahnesoße (g1,g2,i)	Alaska-Seelachs unter einer Parmesankruste (g1,d) dazu Spitzkohl in Soja-Rahm(f,i) und gebackene Kartoffeln	Kokos-Curry (i,f) (Soja, Mango, Edamame, Möhren) dazu Basmatireis und Quinoa	Putenbrustbraten (i,10) dazu Eierspätzle (a1,c)	Gemüsesuppe (i) (Möhren, Kartoffeln, Sellerie) mit Reis-Einlage dazu Vollkorn-Baguette (a1,a2,a3)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		Blumenkohl-Käse Medaillon(a1,c,g1) dazu Spitzkohl in Soja-Rahm(f,i) und gebackene Kartoffeln		Soja-Geschnetzeltes (f,i,10) dazu Eierspätzle (a1,c)	
SALAT + ROHKOST	Rohkost saisonal dazu Soja-Sticks(f)		Rohkost saisonal	Bohnensalat mit Sonnenblumenkernen in Essig, Öl und Sahne(g1,g2)	Rohkost saisonal
OBST + DESSERT	Obst saisonal	Obst saisonal	Frucht-Quark (g1,g2) mit gerösteten Mandeln (h1)		

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.