

# Speiseplan



Schule: OGS-Mülheimer Freiheit

2.

Der Speiseplan gilt für die KW 45,49,4,8,12 , 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	Gnocchi(a1) al Napoli (Tomate, Paprika, Aubergine, Zucchini) dazu Fetakäse (g1,g2)	Thunfisch-Frischkäsecreme (d,g1,g2) (Kapern, Paprika, Zwiebeln) mit Vollkorn-Penne(a1)	Vegetarischer Cheese-Burger (a1,10) (Erbesenprotein) dazu Wedges	Hühner-Frikassee (g1,g2) (Spargel, Erbsen) dazu Vollkornreis	Tomatensuppe (Zwiebeln, Petersilie) dazu Vollkorn-Brötchen (a1)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		Frischkäsecreme (g1,g2,f) (Sojagranolat, Kapern, Paprika, Zwiebeln) mit Vollkorn-Penne(a1)		Mais-Bohnenragout (g1,g2) (Wachsbrechbohnen, Zwiebeln) dazu Vollkornreis	
SALAT + ROHKOST	Rohkost saisonal	Rohkost saisonal	Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, vegane Mayonnaise(f), Ketchup(10), Käse(g1,g2), veganer Käse(1)		
OBST + DESSERT			Obst saisonal	Obst saisonal	Zitronen-Kuchen (a1,c,g1,g1,10)

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.