

# Speiseplan



**Schule:** OGS-Mülheimer Freiheit

3.

**Der Speiseplan gilt für die KW 46,50,5,9,13 , 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	Gemüse-Nudelauflauf (a1,g1,g2) mit Vollkorn-Fusilli, Romanesco und Kichererbsen	Lachsfilet(d) dazu gebackenes Wurzelgemüse (Pastinake, Rote Beete, Süßkartoffel, Möhren rot&gelb) mit Sesam(k) und creme fraiche(g1,g2)	Chili sin Carne (Schwarze Linsen, Mais, Kidneybohnen) dazu Fladenbrot (a1)	Rinds-Bratwürstchen (j,3,4) mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln (g1,g2)	Kürbis-Cremesuppe (Kartoffeln, Zwiebeln, Honig) dazu ein Brötchen (a1)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		Gebackenes Wurzelgemüse und Soja Sticks(f) mit Sesam(k) und creme fraiche (g1,g2)		Soja-Bratwurst (f,10) mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln (g1,g2)	
SALAT + ROHKOST	Blattsalat mit French-Dressing (g1,j)		Rohkost saisonal	Rohkost saisonal	Rohkost saisonal
OBST + DESSERT	Obst saisonal	Obst saisonal	Frucht-Joghurt (g1,g2)		

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.