

Speiseplan



Schule: OGS – Mülheimer Freiheit

Nr. 2

Der Speiseplan gilt für die KW 17,21,25,29,39 „also vom 13.04.2026 bis 16.10.2026

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
HAUPTMENÜ	Bio-Gnocchi ^(c) mit Ratatouille dazu geriebenen Parmesan ^(g1)	Seelachsfilet ^(d) unter einer Cashew-Dill-Kruste ^(g1,h4) dazu gebackene Bio-Kartoffeln	Blumenkohlröschen mit Frischkäse und Gouda ^(g1,g2) gratiniert dazu türkischen Reis ^(a1,g1,c)	Ital. Putenschnitzel Caprese ^(g1,g2) In Tomatensoße, überbacken mit Mozzarella und Pesto dazu Bio-Dinkel- Vollkornbrötchen ^(a1,a3,a4,a5,k)	Grünen Bohneneintopf ⁽ⁱ⁾ (Kartoffeln, Möhren, Sellerie) dazu ein Vollkornbrötchen ^(a1,a2,a5)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		Tofuschnitte ^(f) unter einer Cashew-Dill-Kruste ^(g1,h4) dazu gebackene Bio-Kartoffeln		Hallumi ^(g1,g2) In Tomatensoße, überbacken mit Mozzarella und Pesto dazu Bio-Dinkel- Vollkornbrötchen ^(a1,a3,a4,a5,k)	
SALAT + ROHKOST	Rohkost saisonal	Blattsalat Edamame, Möhren dazu French-Dressing ^(f)	Griech. Bauernsalat Bio-Tomaten, Gurken, Oliven, Feta ^(g1,g2) , Zwiebeln, dicke weiße Bohnen dazu Essig & Öl	Rohkost saisonal	
OBST + DESSERT	Saisonales Obst			Saisonales Obst	Schokoblechkuchen ^(a1, c, 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.