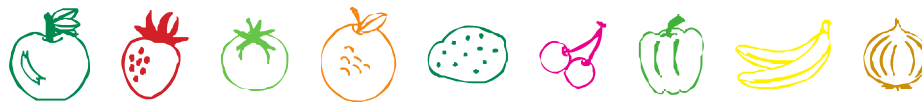


Speiseplan



Schule: OGS-Mülheimer Freiheit

Nr 3

Der Speiseplan gilt für die KW 18,22,26,36,40 „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	Fussili Vollkorn ^(a1) dazu fruchtige Tomatensoße und geriebenen Parmesan ^(g1)	Paella spanische Reispfanne mit Garnelen ^(b) , Paprika, Erbsen, Zwiebeln, Safran	Falafel-Tasche Fladenbrot ^(a1) mit 4 herzhaften Falafel-Bällchen	Rindergeschnetzeltes in Champignon-Rahmsoße ^(g1,g2) dazu Bio-Salzkartoffeln	Kartoffelcremesuppe ⁽ⁱ⁾ (Möhren, Sellerie, Lauch) dazu ein Brötchen ^(a1,a2,a5)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		Paella spanische Reispfanne mit Paprika, Erbsen, Zwiebeln, Safran		Veggie-Streifen ^{(Soja^(f))} in Champignon-Rahmsoße ^(g1,g2) dazu Bio-Salzkartoffeln	
SALAT + ROHKOST	Rohkost saisonal	Rohkost saisonal	Blattsalat Bio-Tomaten, Gurken, Kraut, Zwiebeln dazu Joghurtsoße ^(g1,g2)		Rohkost saisonal
OBST + DESSERT		Fruchtjoghurt ^(g1,g2)	Saisonales Obst	Saisonales Obst	

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.