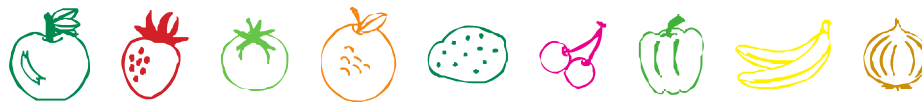


# Speiseplan



Schule: OGS-Mülheimer Freiheit

Nr. 4

Der Speiseplan gilt für die KW 19,23,27,37,41 „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	Farfalle Tricolore (a1) mit Pesto(g1), Cherry- Tomaten und gerösteten Pinienkernen	In Tomaten-Paprikasoße gebackenes Makrelenfilet(d) dazu Vollkornreis(g1)	Bio-Ofenkartoffel mit Kräuter-Dip (g1,g2)	Hähnchen-Schenkel mit Couscous(a1) dazu Joghurt-Dip (g1,g2)	Gemüse-Nudeltopf (a1) dazu Vollkornbrötchen (a1,a2,a5)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		In Tomaten-Paprikasoße gebackene dicke weiße Bohnen dazu Vollkornreis(g1)		4 Falafel-Bällchen mit Couscous(a1) dazu Joghurt-Dip (g1,g2)	
SALAT + ROHKOST	Rohkost saisonal		Blattsalat Mais, Kidneybohnen, Möhren, Gurken, Bio-Tomaten, Frühlingszwiebeln, Radieschen dazu Kräuter-Dressing(j)	Rohkost saisonal	
OBST + DESSERT		Saisonales Obst	Saisonales Obst		Rührblechkuchen (Zitrone) (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.