Speiseplan



NETZWERK e.V.
Soziale Dienste und Ökologische Bildung

Schule: OGS-Mülheimer Freiheit / Düsseldorfer. Nr. 1

Der Speiseplan gilt für die KW 45,49,02,06,10 **„ also vom** 02.11.2026 **bis** 19.03.2027

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
HAUPTMENÜ	Penne Vollkorn (a1) mit Linsen-Bolognese (Möhren, Sellerie, Lauch) (i) dazu Parmesan (g1,c)	Kap Seehechtfilet(d) in fruchtiger Currysoße(j,f,n) dazu Quinoa-Basmatireis (g1)	2 Gebackene Eier(c) an Rahmspinat (g1,g2) dazu Salzkartoffeln	Hühner-Nudel-Topf (a1,c,i) (Möhren, Sellerie, Lauch) dazu 2 Scheiben Dinkel-Vollkornbrot (a1,a2,k)	Chili sin Carne (Weizenproteinen, Kidneybohnen, Mais) dazu Brot (a1,a2,a5)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		Soja-Sticks(f) in fruchtiger Currysoße(j,f,n) dazu Quinoa-Basmatireis (g1)		Gemüse-Nudel-Topf (a1,c,i) (Erbsen, Möhren, Sellerie, Lauch) dazu 2 Scheiben Dinkel-Vollkornbrot (a1,a2,k)	
SALAT + ROHKOST	Rohkost saisonal Apfel-Möhrensalat mit gerösteten Kürbiskernen in Essig & Öl	Tomaten-Chinakohlsalat mit Joghurtdressing (g1,g2)		Rohkost saisonal	
OBST + DESSERT	Saisonales Obst		Frucht-Quark (g1,g2)	Saisonales Obst	Marmorkuchen (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.