

# Speiseplan

Schule: **OGS alter Mühlenweg**

Der Speiseplan gilt für die KW \_\_\_\_\_, also vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

|                              | Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag  |
|------------------------------|---|--|---|--|--|
| VEGETARISCHES GERICHT        | Vollkorn-Spaghetti a2 mit Basilikum Pesto und geschmolzenen Kirschtomaten dazu Käse g | GemüseDinos i mit Erbsen, Möhren und Champignons in Rahm g dazu Vollkornreis a2      | <b>Wunschessen:</b><br>Tortellini a2 gefüllt mit Käse g und Spinat in Tomatensauce dazu Reibekäse g | Fischfrikadelle i mit Kartoffelpüree g dazu Kräuterquark g | Bohneneintopf von weißen Bohnen, Kartoffeln und Wurzelgemüse i dazu hausgebackenes Vollkornbrot a1 a2 a5 |
| MIT FLEISCH/FISCH-KOMPONENTE |   | Frikassee vom Bio-Hühnchen g mit Erbsen, Möhren und Champignons dazu Vollkornreis a2 |   |  |  |
| SALAT + ROHKOST              | Gemischter Salat mit Essig/Öl Dressing  | Rohkost  | <b>Rohkost</b>  | Gurkensalat mit Dill und Essig/Öl Dressing                 | Rohkost  |
| DESSERT + OBST               | Fruchtjoghurt g Obst  | Obst<br>Obst   | <b>Pudding g</b><br>Obst  | Obst<br>Obst   | Obst<br>Obst   |

Wir behalten uns kurzfristige Änderungen des Speiseplans vor.

## Zusatzstoffe

|     |                                |    |   |
|-----|--------------------------------|----|---|
| 1   | Mit Farbstoff                  | 6  | Geschwärzt                                    |
| 2   | Mit Konservierungsstoff        | 7  | Gewachst                                      |
| 2.1 | Mit Nitritpökelsalz            | 8  | Mit Phosphat                                  |
| 2.2 | Mit Nitrat                     | 9  | Süßungsmittel(n)                              |
| 2.3 | Mit Nitratpökelsalz und Nitrat | 10 | Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln        |
| 3   | Mit Antioxidationsmittel       | 11 | Enthält eine Phenylalaninquelle               |
| 4   | Mit Geschmacksverstärker       | 12 | Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken |
| 5   | Geschwefelt                    |    |   |

## Allergene

|    |            |    |                |    |   |
|----|------------|----|----------------|----|---|
| a1 | Weizen     | e  | Erdnüsse       | h6 | Paranüsse   |
| a2 | Roggen     | f  | Sojabohnen     | h7 | Pistazien   |
| a3 | Gerste     | g  | Milch, Laktose | h8 | Macadamia- oder Queenslandnüsse                     |
| a4 | Hafer      | h1 | Mandeln        | i  | Sellerie  |
| a5 | Dinkel     | h2 | Haselnüsse     | j  | Senf  |
| b  | Krebstiere | h3 | Walnüsse       | k  | Sesamsamen  |
| c  | Eier       | h4 | Kaschunüsse    | l  | Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l) |
| d  | Fische     | h5 | Pecannüsse     | m  | Lupine  |
|    |            |    |                | n  | Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)        |