

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	Wunschessen: 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	Rohkost	Gurkensalat mit Dill und Essig/Öl Dressing	Rohkost
DESSERT + OBST	Fruchtjoghurt g Obst	Obst Obst	Pudding g Obst	Obst Obst	Obst 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.)