

# Speiseplan

Schule: OGS Alter Mühlenweg

Der Speiseplan gilt für die KW 43 , also vom 23.10. bis 27.10.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VEGETARISCHES GERICHT	Gnocci a1,c mit Käse g und Spinat Sauce	Gemüsegulasch (Broccoli/Blumen- kohl/Kürbis/Möhren)	Couscous a1 mit Ratatouille und Halloumi g		Linsensuppe i, g Hausgemachtes Vollkornbrot a2,a1,a5
MIT FLEISCH/FISCH- KOMPONENTE		Rindergulasch Vom Biorind Wurzelgemüse Salzkartoffeln		Fischfilet d Zitronendillsauce g  Vollkornreis	
SALAT + ROHKOST	Rohkost	Gurkensalat mit Dill/Essig/Öl	Rohkost	Gemischter Salat	Rohkost
DESSERT + OBST	Obst	Obst	Himbeerquark g Obst	Obst	Obst/ Kuchen a1

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.)