

Speiseplan

Schule: OGS Alter Mühlenweg

Der Speiseplan gilt für die KW 4 , also vom 22.1 bis 26.1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VEGETARISCHES GERICHT	Vollkornnudeln a1, a2 Mit Tomatensauce, Auberginen und Käse g	Gemüsegulasch (Broccoli/Blumen- kohl/Kürbis/Möhren)	Couscous a1 mit Ratatouille und Kräuterquark 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 Erdbeerjoghurt g	Obst	Obst	Obst	Obst/ Himbeerquark g

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.)