

Speiseplan



Schule: KGS Mainzer Straße

Der Speiseplan gilt für die KW **3**, also vom **Datum vom Oktober 22** bis **Datum bis April 23**

Unser Speiseplan entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“. Er wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert und mit diesem Logo  ausgezeichnet.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VEGETARISCHES GERICHT	<i>Kartoffel –Tomaten – Auberginenauflauf</i> (Gouda) [g] 2.19	<i>Spirellisuppe</i> [a1,i] mit <i>Gourmet-Falafelbällchen</i> 3.8	<i>Kartoffeln mit Gemüsebällchen</i> [a1,f] in <i>Hüttenkäse-Paprikasoße</i> [g]	<i>Reis mit Mini-Frühlingsrolle</i> [a1,j] in <i>Currysoße</i> [g]	Wunschessen
MIT FLEISCH/FISCH-KOMPONENTE			<i>Kartoffeln mit Räucherlachs in Hüttenkäse-Paprikasoße</i> [g,d] 9.29	<i>Reis mit Bio-Hähnchen in Currysoße</i> [g] 5.41	
SALAT + ROHKOST	<i>Grüne Bohnen, Cherrytomaten & Feta</i> <i>Vinaigrette</i>	<i>Rustikales Gastro-Bagutte</i> [a1, a2,a3]	<i>Gurkensalat mit Radieschen & Mais</i> <i>Joghurt-Dilldressing</i> [g]	<i>Fiesta-Gemüse</i> (Zuckerschoten, Möhren & Mais)	
DESSERT + OBST		Wunsch Dessert			

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 Sulfit (ab 10 mg pro kg oder l) |
| d Fische | h5 Pecannüsse | m Lupine |
| | | n Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.) |

Netzwerk e.V. ist bestrebt, den Anteil an Produkten mit folgenden Siegeln (im Sinne der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele) kontinuierlich zu erhöhen:



Bio-Produkt aus kontrolliert biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)



Verantwortungsbewusste Fischprodukte



EU-Bio-Logo



FAIRTRADE