OGS Roggendorf
roggendorf@vgs-ganztag.de

Gutnickstr. 37
50769 Köln

OGS Leitung: 0163 1445619
OGS Handy 01575 2942-114/ -115

VGS
Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

Wochenmenü 1 06.10.2025-10.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Unterschiedliche Gerichte aus dem Lagerbestand	Spiralnudeln (G, G1) mit vegetarischer Bolognese (G, G1, G3, S)	Kräuterkartoffeln mit Geflügelbrühwürstchen und gemischter Salat Alternative (vegetarisch): Kräuterkartoffeln mit vegetarischem Schnitzel und gemischter Salat	Bio Tomatensuppe (G, G1) mit Reis und Brötchen (G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se) Alternativ: Laktosefreie Brötchen (G, G1)	Teddynudeln in heller Soße mit Erbsen (G, G1, Ei, M, Me, La) Alternative (vegetarisch + laktosefrei): Nudeln (G, G1) mit heller Cremesoße vegan (Sb) und Erbsen Alternative ohne Hülsenfrüchte: ohne Erbsen
Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Joghurt mit frischem Obst (o. laktosefreier Joghurt) Rohkost	Obst oder Rohkost oder Salat

OGS Roggendorf
roggendorf@vgs-ganztag.de

Gutnickstr. 37
50769 Köln

OGS Leitung: 0163 1445619
OGS Handy 01575 2942-114/ -115

VGS
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Köln e.V.

Wochenmenü 2 13.10.2025-17.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Bio mini-Ravioli (G, G1, Ei, M, Me, La) mit Tomatensoße <u>Alternative (laktosefrei, ohne Hülsenfrüchte):</u> Gabelspaghetti (G, G1) mit vegetarischer Bolognese (G, G1, G3, S)	Basmatireis mit Bratensoße (S, Sn) und Cevapcici <u>Alternative vegetarisch :</u> Bunter Gemüsereis mit vegetarischen Cevapcici in Paprikasoße	Salzkartoffeln mit Fisch im Backteig (G, G1, Fi) <u>Alternative (kein Fisch):</u> Salzkartoffeln mit veg. Schnitzel oder Nuggets	Vegetarische Kartoffelsuppe (S) und Brötchen (G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se) <u>Alternativ:</u> Laktosefreie Brötchen (G, G1)	Bandnudeln (G, G1) mit Rinderfrikadelle in Bratensoße (G, G1, Ei) <u>Alternative (vegetarisch):</u> Reis mit Gemüsesoße süß-sauer (Sb)
Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Joghurt mit frischem Obst (o. laktosefreier Joghurt) Rohkost	Obst oder Rohkost oder Salat

OGS Roggendorf
roggendorf@vgs-ganztag.de

Gutnickstr. 37
50769 Köln

OGS Leitung: 0163 1445619
OGS Handy 01575 2942-114/ -115

VGS
Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

Wochenmenü 3 20.10.2025-24.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Tortelloni-Gratin „Tomate“ (G, G1, Ei, M, Me, La) Alternative (laktosefrei): Rigatoni Salvia (G, G1, S)	Kartoffeln mit Spinat (M, Me, La) und Rührei (Ei, M, Me, La) Alternative (laktosefrei): Kartoffeln mit Bio Spinat Natur und Geflügelfrikadelle (G, G1)	Kräuterkartoffeln mit Fingermöhren und Geflügelbratwurst Alternative (vegetarisch): Kräuterkartoffeln mit Fingermöhren und vegetarischem Schnitzel (G, G1, Sb)	Linsensuppe (S) mit Brötchen (G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se) Alternative (ohne Hülsenfrüchte): Bio Tomatensuppe mit Reis (G, G1) mit Brötchen (G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se) Alternativ: Laktosefreie Brötchen (G, G1)	Kaiserschmarrn (G, G1, Ei, M, Me, La) mit Apfelmus Alternative (laktosefrei): Röstis mit Apfelmus
Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Joghurt mit frischem Obst (o. laktosefreier Joghurt) Rohkost	Obst oder Rohkost oder Salat

OGS Roggendorf
roggendorf@vgs-ganztag.de

Gutnickstr. 37
50769 Köln

OGS Leitung: 0163 1445619
OGS Handy 01575 2942-114/ -115

VGS
Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

Wochenmenü 4 27.10.2025-31.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Penne in cremiger Tomatensoße (G, G1, M, Me, La) <u>Alternative (Laktosefrei und vegetarisch):</u> Rigatoni „Salvia“ (G, G1, S)	Hühnerfrikassee (G, G1, M, Me, La, S) mit Reis <u>Alternative (laktosefrei und vegetarisch):</u> Veggie- Frikassee “Frühlingsart” (G, G1, Sb)mit Reis <u>Alternative (ohne Hülsenfrüchte):</u> Hähnchenfilets in milder Tomatensoße mit Reis	Kartoffelkroketten (G, Ei, Sb, M, Me, La, S, Se) mit Fischstäbchen (G, G1, FI) <u>Alternative (kein Fisch)</u> Kartoffelrösti mit Veggie “Bullar” (G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S, E <u>Alternative (Laktosefrei):</u> Kartoffelrösti mit Fischstäbchen (G, G1, Fi) und Ketchup+ vegane Remoulade	Erbsensuppe (S) mit Brötchen (G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se) <u>Alternative (ohne Hülsenfrüchte):</u> Vegetarische Kartoffelsuppe (S) <u>Alternativ:</u> Laktosefreie Brötchen (G, G1)	Hörnchennudeln (G, G1) mit vegetarischer Bolognese (G, G1, G3, S)
Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Joghurt mit frischem Obst (o. laktosefreier Joghurt) Rohkost	Obst oder Rohkost oder Salat

OGS Roggendorf
roggendorf@vgs-ganztag.de

Gutnickstr. 37
50769 Köln

OGS Leitung: 0163 1445619
OGS Handy 01575 2942-114/ -115

VGS
Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

Wochenmenü 5 03.11.2025-07.11.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spaghetti (G,G1) mit Tomatensoße á la italia und gemischtem Salat	Kartoffeln mit Buttergemüse naturell (M, Me, La) und klassischer Bratensoße (S, Sn) <u>Alternative (Lactosefrei und ohne Hülsenfrüchte):</u> Kartoffeln mit Blumenkohl und Brokkoli in veganer Cremesoße (Sb)	Pitabrot (G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, Sf, Se, Lp) mit Geflügelfrikadelle und Krautsalat und Tsatsiki <u>Alternative (vegetarisch):</u> Pitabrot (G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, Sf, Se, Lp) mit Falafelbällchen (Sn) und Krautsalat und Tsatsiki	Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf (S) mit Brötchen (G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se) <u>Alternativ:</u> Laktosefreie Brötchen (G, G1)	Basmatireis mit Geflügelbällchen in Tomaten-Gemüse-Soße (G, G1, Sn) <u>Alternative (vegetarisch):</u> Basmatireis mit veg. Geschnetzeltem à la Italia (G, G1, G4)
Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Joghurt mit frischem Obst (o. laktosefreier Joghurt) Rohkost	Obst oder Rohkost oder Salat

OGS Roggendorf
roggendorf@vgs-ganztag.de

Gutnickstr. 37
50769 Köln

OGS Leitung: 0163 1445619
OGS Handy 01575 2942-114/ -115

VGS
Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

Wochenmenü 6 10.11.2025-14.11.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spaghetti mit Käsesoße "Carbonara Art" (G, G1, M, Me, La, S) <u>Alternative (laktosefrei + vegetarisch)</u> Mini-Gemüseravioli (G, G1, Ei)	Kartoffelspalten mit Fischstäbchen (G, G1, Fi), Blumenkohl und Brokkoli und dazu vegane Cremesoße (Sb) <u>Alternative (ohne Fisch):</u> Vegetarisches Schnitzel (G, G1, Sb)	Reispfanne mit Hähnchengyros <u>Alternative (ohne Hülsenfrüchte):</u> Reis mit Gemüsesoße süß-sauer (Sb)	Bio-Buchstabennudeleintopf mit Hühnerfleisch (G, G1, S) mit Brötchen (G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se) <u>Alternative (vegetarisch und ohne Hülsenfrüchte):</u> Gemüse-Nudel-Suppe (G, G1, S) mit Brötchen (G, G1, G3, G4, Sb, M, Me, La, Se) <u>Alternativ:</u> Laktosefreie Brötchen (G, G1)	Kartoffeln mit Bratensoße (S, Sn) und Erbsen <u>Alternative (ohne Hülsenfrüchte):</u> Kartoffeln mit Bratensoße und Möhren (G, G1)
Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Obst oder Rohkost oder Salat	Joghurt mit frischem Obst (o. laktosefreier Joghurt) Rohkost	Obst oder Rohkost oder Salat

OGS Roggendorf
roggendorf@vgs-ganztag.de
Gutnickstr. 37
50769 Köln
OGS Leitung: 0163 1445619
OGS Handy 01575 2942-114/ -115

VGS
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Köln e.V.

Allergene

G – Gluten Namentlich G1 – Weizen G2 – Roggen G3 – Gerste G4 – Hafer	G5 – Dinkel G6 – Khorasan K – Krebstiere Ei – Eier Fi – Fische E – Erdnüsse	Sb – Soja M – Milch (einschließlich Laktose) Me – Milcheiweiß La – Laktose Sf – Schalenfrüchte	Namentlich Sf1 – Mandeln Sf2 – Haselnüsse Sf3 – Walnüsse Sf4 – Kaschunüsse Sf5 – Pecannüsse	Sf6 – Paranüsse Sf7 – Pistazien Sf8 – Macadamia-/Queenslandnüsse S – Sellerie Sn – Senf	Se – Sesam Sd – Schwefeldioxid und Sulfite (>10 mg/kg oder 10 mg/l) Lp – Lupinen W - Weichtiere E - Erdnüsse

Rot = kann Spuren von enthalten

Hinweis

Bitte beachten Sie, dass es gegebenenfalls zu kurzfristigen Änderungen im Speiseplan kommen kann. In regelmäßigen Abständen kann es dazu kommen, dass wir die restlichen vollständigen Gerichte, die im Laufe der Zeit übriggeblieben sind, anbieten und dies nicht immer vorher planen und angeben können.

Der Speiseplan wiederholt sich in der Regel alle sechs Wochen.