



Speiseplan-Allergiker

Speiseplan vom 09.12.2024 bis 13.12.2024, 50. Kalenderwoche

Datum	Montag 9.12.2024	Dienstag 10.12.2024	Mittwoch 11.12.2024	Donnerstag 12.12.2024	Freitag 13.12.2024	
Menülinie						
Gluten frei	Quinoa-Erbсен-Frikadelle mit Rahmsoße^{A, 9} Fingermöhren und Kartoffeln Dessert: Erdbeerjoghurt ⁶	Spaghetti mit Rinderbolognaise Dessert: Obst	5 vegane Köttbullar mit Champignonsoße^A Erbsen und BIO-Reis[*] Dessert: Aprikosenquark ⁶	Hamburger¹³ mit Rindfleischpatti¹⁰ Ketchup⁹ und Gurkenscheiben^{10,H} Dessert: Banane	Mais mit Kartoffeln Rustic und Kräuterquark⁶ Dessert: Möhrensalat	
	376,1 kcal 1569,4 kJ 4,9 g 18,9 g 58,1 g 4,7 BE		690,5 kcal 2870,3 kJ 17,1 g 19,2 g 110,4 g 9,1 BE	538 kcal 2254,5 kJ 8,9 g 23 g 84,7 g 7 BE	752,9 kcal 2885,6 kJ 14,2 g 23,1 g 114,8 g 9,6 BE	349,6 kcal 1465,2 kJ 7,1 g 14,1 g 54,8 g 4,6 BE

Laktose/Milch frei	Quinoa-Erbсен-Frikadelle mit Rahmsoße^{A, 9} Fingermöhren und Kartoffeln Dessert: Erdbeerpüree	BIO-Spiralnudeln^{4, 4a} mit Rinderbolognaise Dessert: Obst	5 vegane Köttbullar mit Champignonsoße^A Erbsen und BIO-Reis[*] Dessert: Fruchtmus ^A	Hamburger^{4,4a,11} mit Rindfleischpatti¹⁰ Ketchup⁹ und Gurkenscheiben^{10,H} Dessert: Banane	Mais mit Kartoffeln Rustic und veganem Dip^{A,10} Dessert: Möhrensalat
	348,1 kcal 1457,4 kJ 2,6 g 16,9 g 58,7 g 4,7 BE	443,7 kcal 1856,4 kJ 6,9 g 18,8 g 72,4 g 5,9 BE	563,9 kcal 2364,4 kJ 9 g 16,6 g 95,2 g 7,9 BE	664,4 kcal 2514,6 kJ 17 g 28,6 g 81,2 g 6,8 BE	566,6 kcal 2358,5 kJ 32,6 g 7,8 g 57,3 g 4,8 BE

Legende der Inhaltsstoffe	
Energie (Kilokalorien)	kcal
Energie (Kilojoule)	kJ
Fett	mg
Eiweiß (Protein)	mg
Kohlenhydrate, resorbierbare	g
Proteinheiten	BE

Legende der Zusatzstoffe
 A - mit Farbstoff, B - mit Konservierungsstoff, C - mit Antioxidationsmittel, D - mit Geschmacksverstärker, E - geschwefelt, F - geschwärtzt, G - mit Phosphat, H - mit Süßungsmittel, J - gewachst

Legende der Allergene
 1 - enth. Ei, 2 - enth. Erdnüsse, 3 - enth. Fisch, 4 - enth. Gluten, 4a - enth. Weizen, 4b - enth. Roggen, 4c - enth. Gerste, 4d - enth. Hafer, 4e - enth. Dinkel, 4f - enth. Kamut, 5 - enth. Krebstiere, 6 - enth. Milch einsch. Laktose, 7 - enth. Schalenfrüchte, 7a - enth. Mandeln, 7b - enth. Haselnuss, 7c - enth. Walnuss, 7d - enth. Cashewnuss, 7e - enth. Pekannuss, 7f - enth. Paranuss, 7g - enth. Pistazie, 7h - enth. Macadamianuss, 8 - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, 9 - enth. Sellerie, 10 - enth. Senf, 11 - enth. Sesam, 12 - enth. Soja (gen-tech-frei), 13 - enth. Lupinen, 14 - enth. Weichtiere

Die Auflistung der Allergene bezieht sich auf die 14 Hauptauslöser allergischer Lebensmittelreaktionen (Allergien und Unverträglichkeiten). Eine Nennung erfolgt, wenn die vorbezeichneten Stoffe oder daraus hergestellten Erzeugnisse verändert oder unverändert im Menü enthalten sind. Unbeabsichtigte und technisch unvermeidbare Übertragungen auf Produkte, die dieses Allergen grundsätzlich nicht als Zutat enthalten, können wir nicht vollständig ausschließen. Diese sogenannten Kreuzkontaminationen sind nicht angegeben.

Unsere Zertifizierungsnummer: *D-SH-012-0808-B* * Unsere ausgewiesenen Bio-Komponenten entsprechen der EG-Ökoverordnung, zertifiziert durch DE-ÖKO-012. Alle Tofu- und Sojaprodukte sind ausschließlich Bio-Erzeugnisse.

