



# Allergiker Speiseplan

Speiseplan vom 13.01.2025 bis 17.01.2025, 3. Kalenderwoche

Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menülinie	13.1.2025	14.1.2025	15.1.2025	16.1.2025	17.1.2025

<b>Gluten frei</b>	<b>5 vegane Hackbällchen mit Rahmsoße<sup>A,9</sup> Brechbohnen und Kartoffeln Dessert: Erdbeeryoghurt<sup>6</sup></b>	451,5 kcal 1907 kJ 17,4 g 17,5 g 51,1 g 4,1 BE	<b>Erbsen und Fingermöhren mit Röstkartoffeln Dessert: Obst Kräuterquark<sup>6</sup></b>	419,9 kcal 1760 kJ 12,7g 17,7g 56,3g 4,7 BE	<b>4 Chiken Fingers<sup>G</sup> mit Mais und Kartoffelpüree<sup>A</sup> Dessert: Obst Nuggets Soße kalt<sup>9</sup></b>	632 kcal 2645 kJ 22,8 g 19,9 g 82,2 g 6,9 BE	<b>Rindergulasch<sup>A,9</sup> mit Erbsen und Makkaroni<sup>12</sup> Dessert: SPfirsichquark<sup>6</sup></b>	745 kcal 3123 kJ 14,1 g 30,9 g 115,5 g 9,4 BE	<b>Quinoa-Erbsenfrikadelle mit Tomatensoße und BIO-Reis* Dessert: Gurkensalat</b>	350 kcal 1465 kJ 1,6 g 16,5 g 63,1 g 5,1 BE
--------------------	--	---	--	--	---	---	--	--	---	--

<b>Laktose/Milchfrei</b>	<b>5 vegane Hackbällchen mit Rahmsoße<sup>A,9</sup> Brechbohnen und Kartoffeln Dessert: Erdbeerpüree</b>	454,1 kcal 1926 kJ 15,4 g 15,5 g 56,6 g 4,6 BE	<b>Erbsen und Fingermöhren mit Röstkartoffeln Dessert: Obst Dip<sup>10</sup></b>	745,6 kcal 3096 kJ 50,7 g 8,2g 61,5g 5,1 BE	<b>4 Chiken Nuggets<sup>4,4a,9</sup> mit Mais und Kartoffelpüree<sup>A</sup> Dessert: Obst Nuggets Soße kalt<sup>9</sup></b>	682 kcal 2857 kJ 25,4 g 21,3 g 87,9 g 7,4 BE	<b>Rindergulasch<sup>A,9</sup> mit Erbsen und BIO-Vollkornspiralen<sup>4,4a</sup> Dessert: Rote Fruchtgrütze</b>	618 kcal 2585 kJ 13,3 g 32,1 g 83,4 g 6,7 BE	<b>Quinoa-Erbsenfrikadelle mit Tomatensoße und BIO-Reis* Dessert: Gurkensalat</b>	350 kcal 1465 kJ 1,6 g 16,5 g 63,1 g 5,1 BE
--------------------------	--	---	--	--	--	---	--	---	---	--

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

**Legende der Zusatzstoffe**  
 A - mit Farbstoff, B - mit Konservierungsstoff, C - mit Antioxidationsmittel, D - mit Geschmacksverstärker, E - geschwefelt, F - geschwärzt, 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 einschl. 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 Aufistung 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.

