



# Allergiker-Speiseplan

Speiseplan vom 03.03.2025 bis 07.03.2025, 10. Kalenderwoche

Datum	Montag 3.3.2025	Dienstag 4.3.2025	Mittwoch 5.3.2025	Donnerstag 6.3.2025	Freitag 7.3.2025
Menülinie					
<b>Gluten frei</b>	Hot Dog Brötchen <sup>12</sup> mit Geflügelwienern <sup>B,C</sup> Gurkenscheiben <sup>H,10</sup> und Ketchup <sup>9</sup> Dessert: Muffin	5 vegane Köttbullar mit Rahmsoße <sup>A</sup> Erbsen und Kartoffelpüree <sup>A</sup> Dessert: Obst	Hühnerfikassee <sup>A</sup> mit Karotten Scheiben und BIO-Reis* Dessert: Kirschquark <sup>6</sup>	Vegetarische Carbonara <sup>A</sup> mit Spaghetti Dessert: Möhrensalat	4 Fischstäbchen (MSC) <sup>3</sup> mit Erbsen/Fingermöhren Kräuterquark <sup>6</sup> und Kartoffeln Dessert: Paprikastick
	752 kcal 3152,4 kJ 27,3 q 21,7 g 98,1 g 8,2 BE	752 kcal 3152,4 kJ 27,3 q 21,7 g 98,1 g 8,2 BE	414,7 kcal 1737,4 kJ 4,8 q 25,4 g 59,4 g 4,7 BE	785,4 kcal 3264,5 kJ 23,1 q 13,8 g 122,5 g 10,1 BE	444,4 kcal 1834,2 kJ 13 q 27,5 g 54,7 g 4,5 BE

<b>Laktose/Milch frei</b>	Hot Dog Brötchen <sup>12</sup> mit Geflügelwienern <sup>B,C</sup> Gurkenscheiben <sup>H,10</sup> und Ketchup <sup>9</sup> Dessert: Muffin	5 vegane Köttbullar mit Rahmsoße <sup>A</sup> Erbsen und Kartoffelpüree <sup>A</sup> Dessert: Obst	Hühnerfikassee <sup>A</sup> mit Karotten Scheiben und BIO-Reis* Dessert: Wackelpudding <sup>C</sup>	Vegetarische Carbonara <sup>A</sup> mit BIO-Vollkornspaghetti <sup>4,4a</sup> Dessert: Möhrensalat	4 Fischstäbchen (MSC) <sup>3</sup> mit Erbsen/Fingermöhren veganem Dip <sup>A,10</sup> und Kartoffeln Dessert: Paprikastick
	752 kcal 3152,4 kJ 27,3 q 21,7 g 98,1 g 8,2 BE	752 kcal 3152,4 kJ 27,3 q 21,7 g 98,1 g 8,2 BE	428,8 kcal 1797,3 kJ 4,9 q 18 g 68,3 g 5,5 BE	437,1 kcal 1829,8 kJ 10,3 q 11,6 g 67 g 5,5 BE	715 kcal 2948,4 kJ 44,4 q 20,3 g 58 g 4,9 BE

#### Legende der Inhaltsstoffe

Energie (Kilokalorien)	kcal
Energie (Kilojoule)	kJ
Fett	mg
Eiweiß (Protein)	mg
Kohlenhydrate, resorbierbare	g
Broteinheiten	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 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 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

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.

