



# Allergiker Speiseplan

Speiseplan vom 31.03.2025 bis 04.04.2025, 14. Kalenderwoche

Datum	Montag 31.3.2025	Dienstag 1.4.2025	Mittwoch 2.4.2025	Donnerstag 3.4.2025	Freitag 4.4.2025
Menülinie					
<b>Gluten frei</b>	<b>5 vegane Hackbällchen mit Rahmsoße<sup>A,9</sup></b> <b>Brechbohnen und Kartoffeln</b> <b>Dessert: Erdbeeryoghurt<sup>6</sup></b>	<b>4 Fischstäbchen<sup>3</sup> (MSC, Seelachs) mit Tomatensoße<sup>A</sup> und BIO-Reis<sup>*</sup></b> <b>Dessert: Gurkensalat</b>	<b>4 Chicken Fingers<sup>G</sup> mit Mais und Kartoffelpüree<sup>A</sup></b> <b>Dessert: Obst</b> <b>Nuggets Soße kalt<sup>9</sup></b>	<b>Rindergulasch<sup>A,9</sup> mit Erbsen und Makaroni<sup>12</sup></b> <b>Dessert: Pfirsichquark<sup>6</sup></b>	<b>Erbsen und Fingermöhren mit Röstkartoffeln und Kräuterquark<sup>6</sup></b> <b>Dessert: Obst</b>
	451,5 kcal 1907 kJ 17,4 g 17,5 g 51,1 g 4,1 BE	419,9 kcal 1760 kJ 12,7g 17,7g 56,3g 4,7 BE	632 kcal 2645 kJ 22,8 g 19,9 g 82,2 g 6,9 BE	745 kcal 3123 kJ 14,1 g 30,9 g 115,5 g 9,4 BE	419,9 kcal 1760 kJ 12,7g 17,7g 56,3g 4,7 BE

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

