



Allergiker Speiseplan

Speiseplan vom 09.06.2025 bis 13.06.2025, 24. Kalenderwoche

Datum	Montag 9.6.2025	Dienstag 10.6.2025	Mittwoch 11.6.2025	Donnerstag 12.6.2025	Freitag 13.6.2025
Menülinie					
Gluten frei		Hähnchenkebab mit Zwiebeln mit BIO-Reis* und Tzatziki ⁶ Dessert: Obst	Rindfleischgeschnetzeltes ^{A, 9} mit Erbsen und Makkaroni ¹² Dessert: Obst	Gemüseintopf ⁹ mit Hühnerfleisch und einem Kaiserbrötchen ¹² Dessert: Erdbeerquark ⁶	4 Fischstäbchen (MSC Seelachs) ³ mit Rahmspinat ^A und Kartoffeln Dessert: Gurkenstick
		538,1 kcal 2248,2 kJ 19,3 g 34,9 g 55 g 4,6 BE	732,4 kcal 3065,8 kJ 14,8 g 26 g 115,8 g 9,4 BE	618,5 kcal 2589,8 kJ 6,1 g 26,3 g 103,3 g 8,2 BE	481,5 kcal 2020,7 kJ 10,2 g 32,9 g 61,5 g 5,1 BE

Laktose/Milch frei		Hähnchenkebab mit Zwiebeln mit BIO-Reis* und Dip ¹⁰ Dessert: Obst	Rindfleischgeschnetzeltes ^{A, 9} mit Erbsen und BIO-Vollkornmakkaroni ^{4,4a} Dessert: Obst	Gemüseintopf ⁹ mit Hühnerfleisch und einem Laugenbrötchen ^{1,4a,4b,4c,4d} Dessert: Erdbeerpüree	4 Fischstäbchen (MSC Seelachs) ³ mit Rahmspinat ^A und Kartoffeln Dessert: Gurkenstick
		805,4 kcal 3345,8 kJ 49,5 g 29,8 g 58,7 g 4,9 BE	553,8 kcal 2317,5 kJ 8,7 g 34,3 g 76,8 g 6,2 BE	615 kcal 2575,7 kJ 5,9 g 23,1 g 104 g 8,3 BE	712,1 kcal 2964,5 kJ 40,4 g 20,8 g 63,5 g 5,3 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 - 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 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.

