



# Allergiker Speiseplan

Speiseplan vom 07.07.2025 bis 11.07.2025, 28. Kalenderwoche

Datum	Montag 7.7.2025	Dienstag 8.7.2025	Mittwoch 9.7.2025	Donnerstag 10.7.2025	Freitag 11.7.2025
Menülinie					
<b>Gluten frei</b>	2 Hähnchenbrustspieße mit Rahmsoße <sup>A,9</sup> Mais und Kartoffeln Dessert: Schokopudding <sup>6</sup>	7 kleine Kartoffeltaschen mit Kräuterfüllung <sup>6</sup> Champignonsoße <sup>A</sup> und Fingermöhren Dessert: Obst	4 Chicken Fingers <sup>G</sup> mit Kartoffelpüree <sup>A</sup> und Ketchup <sup>9</sup> Dessert: Möhrensalat	Rindergulasch <sup>A,9</sup> mit Brechbohnen und BIO-Reis* Dessert: Bananenquark <sup>6</sup>	4 Fischstäbchen (MSC) <sup>3</sup> mit Rahmspinat <sup>A</sup> und Kartoffeln Dessert: Obst
	502,7 kcal 2111,1 kJ 8,7 g 37,6 g 63,5 g 5 BE	427,7 kcal 1789,4 kJ 18,6 g 7,8 g 51,7 g 4,2 BE	465,4 kcal 1951 kJ 18,9 g 15,5 g 54,3 g 4,6 BE	417,1 kcal 1744,9 kJ 6,6 g 29,7 g 52,3 g 4,1 BE	437,5 kcal 1802,9 kJ 15,8 g 17,9 g 53,6 g 4,4 BE

<b>Laktose/Milch frei</b>	2 Hähnchenbrustspieße mit Rahmsoße <sup>A,9</sup> Mais und Kartoffeln Dessert: veganer Schokopudding	5 Gemüseköttbullar <sup>1</sup> Champignonsoße <sup>A</sup> und Fingermöhren Dessert: Obst	4 Chicken Nuggets <sup>4,4a,9</sup> mit Kartoffelpüree <sup>A</sup> und Ketchup <sup>9</sup> Dessert: Möhrensalat	Rindergulasch <sup>A,9</sup> mit Brechbohnen und BIO-Reis* Dessert: Apfelpudding	4 Fischstäbchen (MSC) <sup>3</sup> mit Rahmspinat <sup>A</sup> und Kartoffeln Dessert: Obst
	675,8 kcal 2836,8 kJ 20 g 41,8 g 77,5 g 6,2 BE	542,9 kcal 1930 kJ 8,7 g 7,4 g 70,4 g 5,8 BE	541,4 kcal 2267,5 kJ 24,2 g 20,1 g 56,9 g 4,9 BE	499,5 kcal 2087,5 kJ 11,6 g 23,4 g 66,2 g 5,2 BE	437,5 kcal 1802,9 kJ 15,8 g 17,9 g 53,6 g 4,4 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.

