



Allergiker-Speiseplan

Speiseplan vom 19.01.2026 bis 23.01.2026, 4. Kalenderwoche

Datum Menülinie	Montag 19.1.2026	Dienstag 20.1.2026	Mittwoch 21.1.2026	Donnerstag 22.1.2026	Freitag 23.1.2026
Gluten frei	Hähnchenbrust mit Rahmsoße ^{A,9} Brezelbohnen und Kartoffelpüree ^A Dessert: Mangojoghurt ⁶ 446,1 1870,3 13,1 g 33,5 g 42 g 3,4 BE	Erbsen und Fingermöhren mit Kartoffeln Rustic und Kräuterquark ⁶ Dessert: Obst 355,3 kcal 1489,7 kJ 6,8 g 17,3 g 53,8 g 4,5 BE	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus ^C Dessert: Möhrensalat 401,6 1681,4 kJ 16,3 g 7 g 55,5 g 4,6 BE	Rindergulasch A, ⁹ mit Karotten Scheiben und Spiralinudeln, ¹² Dessert: Apfelpudding 707,4 2959,2 kJ 18,1 g 19,6 g 107,4 g 8,7 BE	4 Fischstäbchen ³ (MSC, Seelachs) mit Rahmspinat 125g ^A und Kartoffeln Dessert: Obst 441,6 1820,3 kJ 15,6 g 18 g 55 g 4,5 BE
Laktose/Milch frei	Hähnchenbrust mit Rahmsoße ^{A,9} Brezelbohnen und Kartoffelpüree ^A Dessert: Mangopüree 451,1 1890,2 11,3 g 31,7 g 46,7 g 3,8 BE	Erbsen und Fingermöhren mit Kartoffeln Rustic und Dip ^{10,a} Dessert: Obst 602,6 kcal 2503,2 kJ 37,1 g 7,7 g 57 g 4,7 BE	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus ^C Dessert: Möhrensalat 401,6 1681,4 kJ 16,3 g 7 g 55,5 g 4,6 BE	Rindergulasch A, ⁹ mit Karotten Scheiben und Spätzle ^{1,4,4} Dessert: Apfelpudding 590,1 2148,6 kJ 12,1 g 19,3 g 62,4 g 5 BE	4 Fischstäbchen ^{3,4,4a} (MSC, Seelachs) mit Rahmspinat 125g ^A und Kartoffeln Dessert: Obst 441,6 1820,3 kJ 15,6 g 18 g 55 g 4,5 BE
Legende der Inhaltsstoffe	Energie (Kilokalorien) Energie (Kilojoule) Fett Eiweiß (Protein) Kohlenhydrate, resorbierbare Broteinheiten	kcal kJ mg g 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	The 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 Zertifizierungsnr.: **D-SH-012-0808-B*** * Unsere ausgewiesenen Bio-Komponenten entsprechen der EG-Ökoverordnung, zertifiziert durch DE-ÖKO-012.

