



Allergiker-Speiseplan

Speiseplan vom 12.01.2026 bis 16.01.2026, 3. Kalenderwoche

Datum	Montag 12.1.2026	Dienstag 13.1.2026	Mittwoch 14.1.2026	Donnerstag 15.1.2026	Freitag 16.1.2026
Menülinie					
Gluten frei	2 kleine Geflügelbratwürste mit gestobten Möhren ^A und Kartoffeln Dessert: Vanillepudding ⁶	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus ^C Dessert: Obst	Spaghetti mit Tomatensoße ^A Dessert: Bananenquark ⁶	4 Fischstäbchen (MSC) ³ mit Kräuterquark ⁶ und Kartoffeln Dessert: Gurkenstick	Rindfleischbällchen mit Rahmsoße ^{A,9} Broccoli und Kartoffelpüree ^A Dessert: Obst
	609,3 2541,7 36,7 g 22,6 g 42,3 g 3,5 BE	440,1 kcal 1841,5 kJ 16,6 g 7 g 64,2 g 5,3 BE	612,2 3376,5 kJ 18,9 g 21,5 g 131,2 g 10,8 BE	389,9 1605,5 kJ 12,7 g 23,7 g 45,9 g 3,8 BE	449,6 1902,2 kJ 21,4 g 14,6 g 44,3 g 3,7 BE

Laktose/Milch frei	2 kleine Geflügelbratwürste mit gestobten Möhren ^A und Kartoffeln Dessert: veganer Schokopudding	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus ^C Dessert: Obst	BIO-Spaghetti ^{1,4,4a} mit Tomatensoße ^A Dessert: Fruchtkompott ^C	4 Fischstäbchen (MSC) ³ mit veganem Dip ^{10,A} und Kartoffeln Dessert: Gurkenstick	Rindfleischbällchen mit Rahmsoße ^{A,9} Broccoli und Kartoffelpüree ^A Dessert: Obst
	793,4 3313,4 48,4 g 27,2 g 57,9 g 4,8 BE	440,1 kcal 1841,5 kJ 16,6 g 7 g 64,2 g 5,3 BE	465,5 1950,1 kJ 5,6 g 11,7 g 82,9 g 6,7 BE	660,6 2719,7 kJ 44,1 g 16,5 g 49,3 g 4,2 BE	449,6 1902,2 kJ 21,4 g 14,6 g 44,3 g 3,7 BE

Legende der Inhaltsstoffe

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

Legende der Zusatzstoffe

A - mit Farbstoff, B - mit Konservierungsmittel, 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

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.

