



Allergiker-Speiseplan

Speiseplan vom 12.01.2026 bis 16.01.2026, 3. Kalenderwoche

Datum Menülinie	Montag 12.1.2026	Dienstag 13.1.2026	Mittwoch 14.1.2026	Donnerstag 15.1.2026	Freitag 16.1.2026
Gluten frei	2 kleine Geflügelbratwürste mit gestobtenen Möhren^A und Kartoffeln Dessert: Vanillepudding⁶ 609,3 2541,7 36,7 g 22,6 g 42,3 g 3,5 BE	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus^C Dessert: Obst 440,1 kcal 1841,5 kJ 16,6 g 7 g 64,2 g 5,3 BE	Spaghetti mit Tomatensoße^A Dessert: Bananenquark⁶ 812,2 3376,5 kJ 18,9 g 21,5 g 131,2 g 10,8 BE	4 Fischstäbchen (MSC)³ mit Kräuterquark^B und Kartoffeln Dessert: Gurkenstick 389,9 1605,5 kJ 12,7 g 23,7 g 45,9 g 3,8 BE	Rindfleischbällchen mit Rahmsoße^{A,⁹} Broccoli und Kartoffelpüree^A Dessert: Obst 449,6 1902,2 kJ 21,4 g 14,6 g 44,3 g 3,7 BE
Laktose/Milch frei	2 kleine Geflügelbratwürste mit gestobtenen Möhren^A und Kartoffeln Dessert: veganer Schokopudding 793,4 3313,4 48,4 g 27,2 g 57,9 g 4,8 BE	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus^C Dessert: Obst 440,1 kcal 1841,5 kJ 16,6 g 7 g 64,2 g 5,3 BE	BIO-Spaghetti^{4,4a} mit Tomatensoße^A Dessert: Fruchtkompott^C 486,5 1950,1 kJ 5,6 g 11,7 g 82,9 g 6,7 BE	4 Fischstäbchen (MSC)³ mit veganem Dip^{10,A} und Kartoffeln Dessert: Gurkenstick 660,6 2719,7 kJ 44,1 g 16,5 g 49,3 g 4,2 BE	Rindfleischbällchen mit Rahmsoße^{A,⁹} Broccoli und Kartoffelpüree^A Dessert: Obst 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 Konservierungsstoff, C - mit Antioxidationsmittel, D - mit Geschmacksverstärker, E - geschweifelt, 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 Sojaproducte sind ausschließlich Bio-Erzeugnisse.

