

Speiseplan in Leichter Sprache

Allergene in **roter** Schrift

Vom 31.08.2026 bis 04.09.2026

KW 36

Montag 31.08.
Tages-Gericht



Karibik-Pfanne mit Blattspinat (**8**)
und Kartoffeln

(Karibik-Pfanne ist mit Kokos-Milch und
Obst)

Dienstag 01.09.
Tages-Gericht



Frikadelle mit Ketchup (**2a, 4, 11**)
und Kartoffel-Wedges

(Das spricht man so: Wedsches
Kartoffel-Wedges sind Kartoffel-Spalten mit
Schale)

Mittwoch 02.09.
Tages-Gericht



Griechische Gemüsepfanne
mit Hirtenkäse (**8**) und Reis

Donnerstag 03.09.
Tages-Gericht



Vegetarische Gemüse-Bolognese (**10**)
mit Spaghetti (**2a**)

Freitag 04.09.
Tages-Gericht



Würstchen-Gulasch
mit Kartoffeln



Infos zu Inhaltsstoffen und Allergenen finden Sie auf Seite 2 und 3

Allergene

Diese Info gehört zum Speiseplan.

Auf dem Speiseplan stehen **rote** Zahlen.

Die **roten** Zahlen stehen hinter den Zutaten vom Essen.

Die **roten** Zahlen zeigen:

In diesem Essen sind Allergene.

Allergene sind Stoffe, die Allergien auslösen können.

Jede Zahl steht für ein anderes Allergen.

Hier ist die Liste mit den Zahlen und den Allergenen:



Gluten aus (2a) Weizen, (2b) Roggen, (2c) Gerste, (2d) Hafer,
(2e) Dinkel, (2f) Kamut



(3) Krebs-Tiere



(4) Eier



(5) Fische



(6) Erdnüsse



(7) Soja



(8) Milch und Laktose

Laktose ist Milch-Zucker.

Sie ist in Milch und Milch-Produkten.



(9a) Haselnüsse, (9b) Walnüsse, (9c) Mandeln,
(9d) Cashewnüsse, (9e) Pistazien



(10) Sellerie



(11) Senf



(12) Sesam



(13) Schwefel-Dioxid und Sulfite

Das sind Zusatz-Stoffe im Essen.

Sie machen das Essen länger haltbar.



(14) Lupinen

Wichtiger Hinweis:



In allen Lebensmitteln können kleine Reste sein von:

-  Gluten
-  Erdnüssen
-  Nüsse

Das kann passieren, weil verschiedene Lebensmittel
in derselben Fabrik hergestellt werden.

Oder weil sie im gleichen Lager gelagert werden.

Wichtige Info



Alle Lebensmittel kommen aus ökologischer Erzeugung.

Ökologisch heißt: Die Lebensmittel sind Bio.



Der Fisch kommt immer aus Wild-Fang.

Der Fisch ist aus dem Meer oder aus Flüssen.