Teilhabe Wetterau

Speiseplan in Leichter Sprache

Allergene in roter Schrift

Vom 02.11.2026 bis 06.11.2026 KW 45

Montag 02.11.
Tages-Gericht

Western-Pfanne mit Hackfleisch
und Nudeln

(Western-Pfanne ist mit Mais und Paprika)

Dienstag 03.11.
Tages-Gericht

Kartoffel-Gnocchi (**2a**)
mit Frischkäse-Sauce (**8**, **10**)

(Das spricht man: Njoki.
Njoki sind kleine Klöße aus Kartoffeln, Mehl und Ei)

Mittwoch 04.11.
Tages-Gericht

Geflügel-Fleischkäse (**11**)
mit Kartoffelbrei (**8**)

Donnerstag 05.11.
Tages-Gericht

Tortellini (**2a**, **7**)
mit Tomaten-Sauce pikant, brasilianisch
(**7**, **9d**, **10**)

(Pikant heißt:
Die Sauce ist ein bisschen scharf.
Brasilianisch heißt:
Die Sauce ist auch ein bisschen süß und mit Nüssen.)

Freitag 06.11.
Tages-Gericht

Gemüse-Lachs-Curry (**5**, **8**, **11**)
mit Reis

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.