Speiseplan in Leichter Sprache

Teilhabe Wetterau

Allergene in roter Schrift

Vom 23.11.2026 bis 27.11.2026 KW 48

Montag 23.11.
Tages-Gericht



Mangold "Toskana" aus der Pfanne (**8**)
mit Nudeln (**2a**)

(Mangold ist ein Gemüse.
Toskana heißt mit Tomaten und Kräutern)

Dienstag 24.11.
Tages-Gericht



Hähnchen-Gyros
mit Krautsalat (**4**, **8**, **11**)
und mit Reis

Mittwoch 25.11.
Tages-Gericht



Kaiserschmarrn ohne Rosinen (**2a**, **4**, **8**)
mit Apfelmus

(Kaiserschmarrn ist süßer Teig aus der Pfanne)

Donnerstag 26.11.
Tages-Gericht



Kohl-Roulade mit Rinder-Hackfleisch
und dunkler Rinder-Soße (**10**)
und Kartoffeln

Freitag 27.11.
Tages-Gericht



Nasi Goreng-Gemüse aus der Pfanne (**7**, **10**, **11**)
mit Reis

(Nasi Goreng heißt: der Reis ist gebraten.)



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.