Teilhabe Wetterau

Speiseplan in Leichter Sprache

Allergene in roter Schrift

Vom 30.11.2026 bis 04.12.2026 KW 49

Montag 30.11. Tages-Gericht		Schweine-Gulasch mit Zwiebeln (**8**, **10**) und Kartoffel-Knödel
Dienstag 01.12. Tages-Gericht		Linsen-Suppe (**10**, **11**) mit Würstchen und 1 Brötchen (**2a**, **2b**, **2c**, **2d**, **12**)
Mittwoch 02.12. Tages-Gericht	VEGGY	Tortellini (**2a**, **7**) mit Champignon-Rahmsoße (**8**)
Donnerstag 03.12. Tages-Gericht	VEGGY	Gemüse-Pfanne mit Frischkäse (**8**, **10**) und mit Kartoffeln
Freitag 04.12. Tages-Gericht	VEGGY	Nudeln (**2a**) mit Tomatensoße mit Kürbis (**10**) (Die Soße ist süß und scharf.)

BIO nach EG-Öko-Verordnung

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.