



## Sonderkostspeiseplan Oktober 2024 Allergie-Grundkost

|                   | Woche 01.10. - 04.10.   | Woche 07.10. - 11.10.   | Woche 14.10. - 18.10.  | Woche 21.10. - 25.10.  | Woche 28.10. - 31.10.  |
|-------------------|---|---|--|--|--|
| <b>MONTAG</b>     |   | Brokkoli-Frischkäse-Sauce (a,a1,g)<br>Vollkornnudeln (a,a1)<br><br>Rote Bete<br>Saisonales Obst   | Ei (c)<br>Kräutersauce (a,a1,g)<br>Salzkartoffeln<br>Rotkohlrhokost<br>Saisonales Obst   | Spinat-Käse-Sauce (1,a,a1,g)<br>Gabelspaghetti (a,a1)<br><br>Rote Bete-Apfel-Salat (3)<br>Saisonales Obst  | Rührei (c,g)<br>Petersiliensauce (a,a1,g)<br>Kartoffelpüree (3,g)<br>Gurkensalat<br>Saisonales Obst  |
| <b>DIENSTAG</b>   | Hackfleisch "Bolognese" (a,a1)<br>Gabelspaghetti (a,a1) <br>Weißkohl-Gurken-Salat<br>Zitronenquarkspeise (g) | Quinoa-Erbsen-Frikadelle<br>Kräutersauce (a,a1,g)<br>Salzkartoffeln<br>Gurkensalat, Magermilchjoghurt mit Schokosplittern (g)   | Jagdwurst paniert gebraten (2,a,a1)<br>Tomatensauce (a,a1) <br>Gabelspaghetti (a,a1)<br>Weißkohl-Gurken-Salat<br>Vanillepudding (g) | Kartoffelbratling (mit Karotten u. Mais)<br>Dillsauce (a,a1,g)<br>Langkornreis<br>Möhrenrohkost<br>Himbeerquarkspeise (g)  | Rindfleischfrikadelle (a,a1,c) <br>Rahmspitzkohl (a,a1,g)<br>Salzkartoffeln<br>Magermilchjoghurt mit Apfel, Pfirsich und Maracuja (1,3,g) |
| <b>MITTWOCH</b>   | Rührei (c,g)<br>Spinat (a,a1,g)<br>Kartoffelpüree (3,g)<br>Saisonales Obst  | Eierkuchen (a,a1,c,g)<br>Apfelmus (3)<br><br>Möhrenstückchen  | Familiengemüse (Karotten, Kohlrabi, Bohnen) in Currysauce (a,a1,g)<br>Langkornreis<br>Saisonales Obst  | Grießbrei (a,a1,g)<br>Beerenragout (mit Erd-, Johannis- u. Himbeeren)<br><br>Kohlrabistückchen   | Linsen-Tomaten-Gemüse<br>Vollkornnudeln (a,a1)<br><br>Weißkohlrhokost<br>Saisonales Obst   |
| <b>DONNERSTAG</b> | <b>FEIERTAG</b>   | Frikassee vom Huhn (mit Möhren, Erbsen, Spargel) (a,a1,g) <br>Langkornreis<br>Erdbeerquarkspeise (g) | Gemüseragout (mit Kohlrabi, Erbsen u. Karotten) (a,a1,g)<br>Salzkartoffeln<br>Gelbe Bohnensalat<br>Magermilchjoghurt mit Kirschen (g)  | Hähnchenbrust gebraten<br>Bohngemüse (a,a1,g) <br>Salzkartoffeln<br>Magermilchjoghurt mit Vanille (g) | <b>FEIERTAG</b>  |
| <b>FREITAG</b>    | Linseneintopf (mit Kartoffeln u. Möhren)<br>Weizenvollkornbrot (a,a1)<br>Saisonales Obst  | Kartoffelcremesuppe (mit Möhren u. Porree) (1)<br>Weizenvollkornbrot (a,a1)<br>Grüne Bohnensalat<br>Saisonales Obst   | Pürierte Tomatensuppe mit Reis (a,a1)<br>Weizenvollkornbrot (a,a1)<br><br>Saisonales Obst  | Brokkolicremesuppe (1) (mit Kartoffeln)<br>Roggenvollkornbrot (a,a2)<br><br>Saisonales Obst  |  |

Gelb hinterlegte Gerichte sind fleischlos

mit Rindfleisch:



mit Geflügelfleisch:



Kennzeichnung gemäß der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung

1=mit Farbstoff 2=mit Konservierungsstoff 3=mit Antioxidationsmittel 4=mit Geschmacksverstärker  
5=mit Süßungsmittel 6=Phenylalanin 7=mit Phosphat 8= gewachst 9=geschwärzt 10=geschwefelt

Deklarationspflichtige Allergene:

Enthält: a=Glutenhaltiges Getreide (a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, a5=Dinkel, a6=Kamut, a7=Hybridstämme), b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milch und Milchprodukte (einschl. Laktose), h=Schalenfrüchte (h1=Mandel, h2=Haselnuss, h3=Walnuss, h4=Cashew, h5=Pecannuss, h6=Paranuss, h7=Pistazie, h8=Macadamiannuss und Queenslandnuss), i=Sellerie, k=Sesamsamen, l=Schwefeldioxid und Sulfit in einer Konzentration von mehr 10 mg/kg oder 10 mg/l, m=Lupinen, n=Weichtiere, o=Senf

Änderungen vorbehalten