

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Essen

1



Curry aus Kartoffeln und Blumen-Kohl
Kicher-Erbsen



Dal Spinat
Reis



Spaghetti aus Voll-Korn
grüne Gemüse-Soße



Bohnen-Suppe
Gewürz-Gurken-Dip
Brötchen



3 gekochte Eier
Blatt-Spinat
Kartoffeln

l

3

a.1,g,l

11,a.1,l,m

c,g

Essen

2



Topf-Wurst
Sauer-Kraut
Kartoffeln



Leber-Käse
Salat aus Weiß-Kohl
Kartoffel-Brei mit Speck



Schweine-Rippen
Sauer-Kraut
Kartoffeln



Schnitzel
Lauch-Rahm
Kartoffeln



Brüh-Nudeln
Hühner-Fleisch
Brot

3,a.1,a.4

3,g,o

16

a,a.1,c,g

c,l,n

Essen

3



Bami Goreng
Puten-Fleisch
Reis



Nudeln
Paprika
Hähnchen-Fleisch



Curry aus Hähnchen-Fleisch
Reis



Gulasch aus Kalbs-Fleisch
Pilze
Spätzle



Eingelegter Matjes
Kartoffeln

4,f

4,a,a.1,f,g

3,g

a.1,g

1,d,g

Zusatzstoffe 1 - Farbstoff, 2 - Konservierungsstoff, 3 - Antioxidationsmittel, 4 - Geschmacksverstärker, 5 - geschwefelt, 6 - geschwärzt, 7 - Phosphat, 8 - Milcheiweiß, 9 - koffeinhaltig, 10 - Chininhaltig, 11 - Süßungsmittel, 12 - enthält eine Phenylalaninquelle, 13 - gewachst, 14 - Taurin, 15 - Nitritpökelsalz, 16 - Zuckerart und Süßungsmittel, 17 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 18 - Nitrat, 19 - gentechnisch veränderter Rohstoff
Allergene a - Glutenhaltiges Getreide, a.1) Weizen und -erzeugnisse a.2) Roggen und -erzeugnisse a.3) Gerste und -erzeugnisse a.4) Hafer und -erzeugnisse b - Krebstiere, c - Eier, d - Fisch, e - Erdnüsse, f - Sojabohnen, g - Milch, h - Schalenfrüchte, l - Sellerie, m - Senf, n - Sesamsamen, o - Schwefeldioxid, p - Lupine, r - Weichtiere