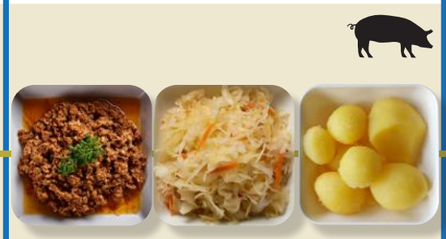
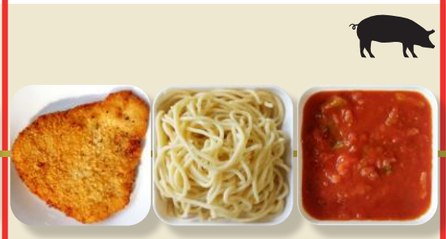
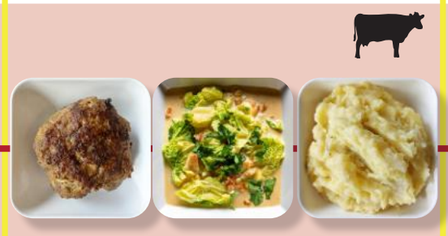
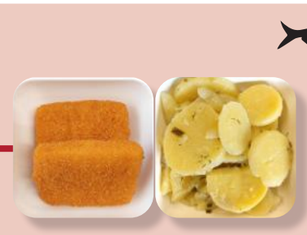
# 48. Kalender-Woche

**23 November-**
**27. November 2026**

| | Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|---|---|---|---|---|---|
| Essen 1 |  **Grieß-Brei**<br>**Heiße Kirschen**<br>**Zimt und Zucker** |  **Käse-Spätzle**<br>**Kürbis**<br>**Lauch**<br>**Soße mit Schnitt-Lauch** |  **Vegetarische Curry-Wurst**<br>**Selbst-gemachte Soße**<br>**Kartoffel-Brei** |  **Spinat-Klöße**<br>**Tomaten-Soße**<br>**Mozarella-Käse** |  **Spagetti**<br>**Basilikum-Pesto** |
| | a.1,g,o | 1,a,a.1,c,g | 2,4,c,g | 2,a.1,c,g | 2,a,a.1,c,g,h,h.1 |
| Essen 2 |  **Gulasch aus Schweine-Fleisch**<br>**Gewürz-Gurken**<br>**Kartoffeln** |  **Gebratenes Hack-Fleisch**<br>**Bohnen**<br>**Kartoffel-Ecken** |  **Topf-Wurst**<br>**Sauer-Kraut**<br>**Kartoffeln** |  **Schnitzel**<br>**Spagetti**<br>**Tomaten-Soße** |  **Geschmortes Gemüse**<br>**Lamm-Fleisch**<br>**Brot** |
| | 11,a,a.1 | | 2,3,a.1,a.4 | 2,a,a.1,c,g | a.2 |
| Essen 3 |  **Bulette aus Rind-Fleisch**<br>**Rahm-Wirsing**<br>**Kartoffel-Brei** |  **Gulasch vom Wild-Schwein**<br>**Pilze**<br>**Spätzle** |  **Nudeln**<br>**Hähnchen-Fleisch**<br>**Möhre, Wirsing**<br>**Käse** |  **Bami Goreng**<br>**Hühner-Fleisch**<br>**Reis** |  **Back-Fisch**<br>**Kartoffel-Salat** |
| | a,a.1,c,g | a,a.1,c,l | 2,a,a.1,g | 3,4,a.1 | 3,11,c,d |

Bilder teilweise KI-generiert

Metacom-Symbole @ Annette Kitzinger

**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