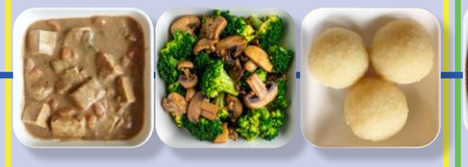
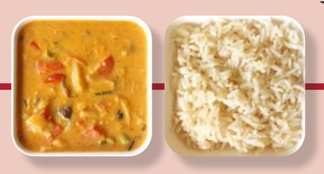
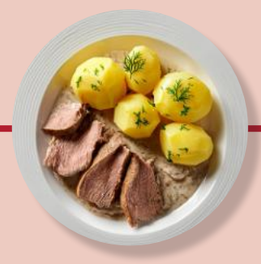
49. Kalender-Woche

**30. November-
4. Dezember 2026**

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Essen 1	 **Vegetarisches Gulasch Broccoli Pilze Klöße**	 **Bratling aus Rote Bete Dip aus Jogurt und Knoblauch Kartoffeln**	 **Knödel Pilze Lauch**	 **Curry mit indischem Paneer-Käse Spinat Reis**	 **Vegetarisches Geschnetzeltes Spätzle-Nudeln**
	a,a.1,f	g	a,a.1,c,g	a,a.1,f,g	c,g
Essen 2	 **Schweine-Fleisch Pilze Nudeln**	 **Grün-Kohl Kassler Knacker-Wurst Kartoffeln**	 **Gulasch aus Schweine-Fleisch Kartoffeln**	 **Enten-Keule Rot-Kohl Kartoffel-Klöße**	 **Puten-Fleisch Feta-Käse Brot**
	a,a.1,g	3,15.a,4	a,a.3,l	3,16	3,a.2,g
Essen 3	 **Thai-Curry mit Hähnchen-Fleisch Kokos, Limonen-Blätter Reis**	 **Nudeln Hack-Fleisch Gemüse**	 **Rind-Fleisch Meerrettich-Soße Kartoffeln**	 **Nudeln Puten-Brust Getrocknete Tomaten Parmesan-Käse**	 **Gebratener Fisch Meerettich Wirsing Kartoffeln**
	4,a.1,n	c	a,a.1,g,l	2,3,a,a.1,g	3,a,a.1,d,g,o

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