

Wochenspeiseplan bei einer Intestinalen Fruktoseintoleranz

Frühstück		Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen
1. Tag	Schoko-Knuspermüsli (A4, H3, H4) mit Milch (G) oder Naturjoghurt (G)	Gurke	Risotto mit Champignons (2, 4, C, G, I)	Papaya	Vollkornbrot (A2), Tee Butter, Gouda (1, G) Katenschinken (2), Mineralwasser*
2. Tag	Roggen-Dinkelbrot mit Leinsamen (A2, A5), Butter (G), Käse (1, G), Lachsfrischkäse (D, G) Kaffee, Tee	Möhre	Makkaroni (A1) mit Spinat Gorgonzola-Sauce (G)	Naturjoghurt (Spinat-Champignons-Gratin (G))	Quarkplinsen (A1, C, G), Tee oder Mineralwasser*
3. Tag	Dinkelbrot ohne Hefe (A5), Butter (G), Schoko-Nuss-Aufstrich ohne Fructose (27), Gouda (1, G)	Papaya	Hühnerfrikassee (1, A1, F, G, I, J) mit Reis	Bio Dinkel-Butterkeks (A5, C, G)	Kartoffelbrot (A2), Camembert (G) und Wurstaufschnitt (2, 3, I) Tomate, Tee, Mineralwasser*
4. Tag	Vollkornbrot (A2), Butter (G), Schokoauflstrich mit Mandeln (1, G, H1, H2), Wurstaufschnitt (2, 3, I)	Naturjoghurt (G)	Zucchinisuppe (3, 4, G, I, J) mit Petersilie und Sonnenblumenkernen	Nüsse	Wiener Wurst (G, I, J), Tomatenketchup, Dinkelbrot ohne Hefe (A5), Tee, Mineralwasser*
5. Tag	Bauernbrot mit Teff, Butter (G), Camembert (G), Basilikum Aufstrich	Buttermilch (G) mit Limette	Gedünstetes Lachsfilet (D) an Tomaten-Ricotta-Dipp (G), mit Folienkartoffeln	Schokoladeneis (C, G)	Vollkornbrot (A2), Butter (G), Käse (1, G), Putenbrust (2, 3, I, J), Rote Beete in Essig-Oel-Marinade (3), Tee, Mineralwasser*
6. Tag	Schoko-Knuspermüsli ((A4, H3, H4) mit Milch (G) oder Naturjoghurt (G))	Gurke	Spinat-Champignons-Gratin (C, G)	Schokotörtchen (A1, C)	Roggen-Dinkelbrot mit Leinsamen (A2, A5), Salami (2, 3), Kräuterquark (G), Gurke, Tee oder Mineralwasser*
7. Tag	Kartoffelbrot (A2) Gouda (1, G) Wurstaufschnitt (2, 3, I) Butter (G)	Quark (G) mit Rhabarber	Rinderfilet mit Polenta (G) und Broccoli	Nuss-Hefeschnecken (A1, C, G, H2)	Dinkelbrot ohne Hefe (A5), Butter (G), Käse- (1, G) und Wurstaufschnitt (2, 3, I) Feldsalat in Essig-Oel-Marinade (3), Tee

*Mineralwasser mit hohem Kalium -und Kalziumgehalt verwenden.

Zusatzstoffkennzeichnung [Merkblatt zur Kennlichmachung von Zusatzstoffen in der Gastronomie und bei der Gemeinschaftsverpflegung - Stand: Januar 2014]

1. mit Farbstoffen
2. mit Konservierungsstoff oder konserviert
3. mit Antioxidationsmitteln
4. mit Geschmacksverstärkern
5. geschwefelt
6. geschwärzt
7. gewachst
8. mit Phosphat
9. mit Süßungsmittel/n
10. koffeinhaltig

Kennzeichnung der Allergene [Kennzeichnung von Allergenen in Lebensmitteln - Stand: 17.12.2015]

A. Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse *,

- A1 - Weizen
- A2 - Roggen
- A3 - Gerste
- A4 - Hafer
- A5 - Dinkel
- A6 - Kamut oder Hybridstämme davon

B. Krebstiere und Krebserzeugnisse,

C. Eier und Eiererzeugnisse,
D. Fisch und Fischerzeugnisse,
E. Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse,

F. Soja und Sojaerzeugnisse,

G. Milch und Milcherzeugnisse,

H. Schalenfrüchte *

- H1 - Mandel
- H2 - Haselnuss
- H3 - Walnuss
- H4 - Cashewnuss
- H5 - Pecannuss
- H6 - Paranuss
- H7 - Pistazie

H8 - Macadamia- und Queenslandnuss

I. Sellerie und Sellerieerzeugnisse,

J. Senf und Senferzeugnisse,
K. Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse,
L. Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse,
M. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse,
N. Schwefeldioxid und Sulfite >10 mg/kg (SO₂)

* In seiner Stellungnahme zum Thema „Allergenhinweis auf glutenhaltiges Getreide oder auf Schalenfrüchte“ weißt der Arbeitskreis lebensmittelchemischer Sachverständiger der Länder und des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (ALS) darauf hin, dass es nicht ausreicht anzugeben, dass glutenhaltiges Getreide, bzw. Schalenfrüchte enthalten sind, sondern es muss namentlich die Getreideart bzw. die Schalenfrucht benannt werden (nachzulesen auf Seite 16 der Stellungnahme). ALS-Stellungnahmen 105. Sitzung 2015: http://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01_Lebensmittel/ALS_ALTS/ALS-Stellungnahmen_105.Sitzung_2015.html