

Speiseplan Kindergarten und Grundschule

		Nährwerte						Symbole			
		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	gluten	soja	ei	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Kürbissuppe		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Hühnchen Paella	7	261	17,66	5,02	34,95	✓	✓	✓	✓
	Beilage	In der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Brokkoli		25	1,86	0,06	3,24	✓	✓	✓	✓
	Diät	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Reis mit Karotten		173	3,26	1,61	35,42	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Paella Vegetariana		220	7,37	2,87	40,09	✓	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓	
Dienstag	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koriander		53	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Seehecht mit grüner Soße	2 10 5	151	21,84	6,92	0,23	✓	✓	✓	✓
	Beilage	Deutscher Kartoffelsalat	2	198	6,59	0,82	39,67	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88	✓	✓	✓	✓
	Diät	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Moussaka mit Bohnen und Tofu	1 2 7	206	10,76	10,56	16,88	✓	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓	
Mittwoch	Suppe	Brunnenkressensuppe		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Hähnchenlasagne	1 2	478	26,36	15,48	57,35	✓	✓	✓	✓
	Beilage	In der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	✓
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Couscous mit gebackenem Gemüse	1 2	321	10,74	12,17	44,55	✓	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓	
Donnerstag	Suppe	Linsensuppe		60	3,06	2,08	6,80	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Vegetarischer Hamburger	2	154	10,35	8,85	5,03	✓	✓	✓	✓
	Beilage	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Griechisches Gemüse		27	0,71	2,06	1,42	✓	✓	✓	✓
	Diät	Gekochter Barsch	5	73	15,51	0,74	0,00	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Vegetarischer Hamburger	2	154	10,35	8,85	5,03	✓	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓	
Freitag	Suppe	Zucchini-suppe		63	2,22	4,55	3,36	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Penne mit Hähnchen und Basilikum	2	478	23,41	13,37	63,91	✓	✓	✓	✓
	Beilage	In der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Geriebene Karotte		6	0,18	0,00	1,32	✓	✓	✓	✓
	Diät	Gebäckene Hähnchenschenkel		351	75,25	5,49	0,00	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Reisnudeln		147	2,90	0,41	33,21	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Quinoasalat mit gebackenem Kürbis	1 2	267	7,97	7,47	37,03	✓	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓	

Die vegetarische und die Diät-Option sind täglich auf Bestellung verfügbar.

Die angegebenen Allergene beziehen sich auf:

1) Milch, 2) Gluten, 3) Ei, 4) Krustentiere, 5) Fisch, 6) Erdnüsse, 7) Soja, 8) Nüsse, 9) Sellerie, 10) Senf, 11) Sesam, 12) Schwefeldioxid und Sulfite, 13) Lupine, 14) Muscheln