

Speiseplan November

		Nährwerte				Symbole					
29. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural	
Montag - Veggie Day	Suppe	Kürbissuppe		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Rumpsteak im Ofen		233	31,46	11,83	0,30		✓		
	Beilage	Gebratene Kartoffeln		172	3,63	4,83	27,79		✓		
	Gemüse	Griechischer Salat	1	51	1,41	4,34	1,61			✓	
	Diät	Gegrillte Hähnchenbrust	13	146	32,72	1,63	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Vegetarisch	Quinoa mit gebackenem Gemüse		367	12,17	17,98	36,87	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

30. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural	
Dienstag	Suppe	Linsensuppe		60	3,06	2,08	6,81	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Reis mit Thunfisch	5	276	16,06	13,80	20,61		✓	✓	✓
	Beilage	In der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	Diät	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Curry mit Kichererbsen und Kürbis		224	10,42	10,24	22,56	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

1. Dez.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Mittwoch	Suppe	Nationaler Feiertag Unabhängigkeitstag								
	Hauptspeise									
	Beilage									
	Gemüse									
	Diät									
	Beilage Diät									
	Vegetarisch									
	Nachtisch									

2. Dez.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural	
Donnerstag	Suppe	Grüne Bohnen Suppe		41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Seehecht mit italienischer Soße	1 5	152	19,21	7,67	1,69			✓	
	Beilage	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88		✓	✓	
	Diät	Gekochter Barsch	5	73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Fusilli mit Gemüsebolognese u. Hülsenfrüchtlern	1 2	328	10,81	9,75	49,63	✓			
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

3. Dez.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural	
Freitag	Suppe	Gemüsesuppe		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Reis mit Entenfleisch	7	271	13,42	6,03	39,52		✓	✓	
	Beilage	In der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Gemüse	Geriebene Karotte		6	0,18	0,00	1,32		✓	✓	
	Diät	Gebackene Hähnchenschenkel		351	75,25	5,49	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Reisnudeln		147	2,90	0,41	33,21		✓	✓	
	Vegetarisch	Vegetarisches Cassoulet		114	6,45	3,56	13,98	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

Menü für Kindergarten und Grundschule

Snackplan - woche 1

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