

Speiseplan Dezember

		Nährwerte						Symbole			
		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural	
Montag - Veggie Day	Suppe	Karottensuppe mit Koriander		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Bolognese mit Linsen		239	10,94	7,39	28,48	✓	✓	✓	
	Beilage	Gekochte Nudeln	2	198	6,59	0,82	39,67		✓		
	Gemüse	Karotte		42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	Diät	Rührei mit Blumenkohl	1 3	118	9,23	7,99	1,94	✓		✓	
	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		✓	✓	
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe	2	60	4,36	1,63	6,76		✓		
	Hauptspeise	Seehecht Medaillons	5 7	109	15,64	4,55	1,36		✓	✓	
	Beilage	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Gemüse	Brokkoli		25	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Diät	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Lasagne mit Spinat und Frischkäse	1 2 3	319	13,74	21,43	17,46	✓			✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
Mittwoch	Suppe	Brokkolisuppe		75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Kalbsfleischbällchen	2 12	222	14,70	16,34	3,06		✓		
	Beilage	Reis mit Karotten		173	3,26	1,61	35,42		✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88		✓	✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45		✓	✓	
	Vegetarisch	Vegetarisches Cassoulet		114	6,45	3,56	13,98	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
Donnerstag	Suppe	Kichererbsensuppe		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Penne mit Thunfisch und Oliven	2 5 13	375	18,83	13,44	42,96		✓		✓
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat und Mais		14	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	Diät	Gekochter Barsch	5	73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Pizza Margherita	1 2	261	10,56	11,36	28,42	✓			
	Nachtisch	Milchreis	1 3	133	4,25	2,26	23,97			✓	
Freitag	Suppe	Gemüsesuppe		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Hähnchenschenkel		452	89,45	9,60	1,83		✓	✓	
	Beilage	Deutscher Kartoffelsalat		142	5,95	1,78	24,72		✓	✓	
	Gemüse	Karottenpüree	1 12 7	36	0,63	2,76	2,23			✓	
	Diät	Gebackene Hähnchenschenkel		351	75,25	5,49	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Reisnudeln		147	2,90	0,41	33,21		✓	✓	
	Vegetarisch	Curry mit Kichererbsen und Kürbis		224	10,42	10,24	22,56	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

Menü für Kindergarten und Grundschule

Snackplan - woche 2

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