

Speiseplan Januar

Nährwerte

Symbole

| 17. Jan. | | 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 | | ✓ | ✓ | |

| 18. Jan. | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | veg | sem lactose | sem gluten | Rezept Go Natural |
|------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|----------|----------|--------|-------|-------------|------------|-------------------|
| 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 | | ✓ | ✓ | |

| 19. Jan. | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | veg | sem lactose | sem gluten | Rezept Go Natural |
|------------------|---------------------|-------------------------|------|----------|----------|--------|-------|-------------|------------|-------------------|
| 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 | | ✓ | ✓ | |

| 20. Jan. | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | veg | sem lactose | sem gluten | Rezept Go Natural |
|------------------|---------------------|--------------------------------|--------|----------|----------|--------|-------|-------------|------------|-------------------|
| 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 | Obst | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |

| 21. Jan. | | 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 | 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