

## Speiseplan Januar

### Nährwerte

### Symbole

		24. Jan.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Montag	<b>Suppe</b>	Spinatsuppe		38	1,75	2,26	2,81	✓	✓	✓	✓
	<b>Hauptspeise</b>	Penne mit Ente und Brokkoli	1 2	551	29,59	18,39	63,15				✓
	<b>Beilage</b>	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	<b>Gemüse</b>	Kürbis		12	0,18	0,79	1,02		✓	✓	
	<b>Diät</b>	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00		✓	✓	
	<b>Beilage Diät</b>	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	<b>Vegetarisch</b>	Gnocchi mit Pilzen und Tomatensoße	1 2 12	304	12,26	17,26	24,03	✓			
<b>Nachtisch</b>	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

		25. Jan.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Dienstag	<b>Suppe</b>	Rote Bohnen Suppe		61	4,48	0,83	8,74	✓	✓	✓	✓
	<b>Hauptspeise</b>	Lachshamburger	1 2 5 7 10	209	18,91	13,49	2,96				✓
	<b>Beilage</b>	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	<b>Gemüse</b>	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88		✓	✓	
	<b>Diät</b>	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	<b>Beilage Diät</b>	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	<b>Vegetarisch</b>	Gemüselasagne	1 2 3 13	251	11,13	12,24	23,25	✓			✓
<b>Nachtisch</b>	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

		26. Jan.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Mittwoch	<b>Suppe</b>	Brunnenkressesuppe		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	<b>Hauptspeise</b>	Hähnchenstroganoff	2 7 10	148	25,50	4,10	2,11		✓		✓
	<b>Beilage</b>	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	<b>Gemüse</b>	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	<b>Diät</b>	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00		✓	✓	
	<b>Beilage Diät</b>	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45		✓	✓	
	<b>Vegetarisch</b>	Fusilli mit Käsesoße und getrockneten Cherry T...	1 2	485	25,05	13,78	63,84	✓			✓
<b>Nachtisch</b>	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

		27. Jan.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Donnerstag	<b>Suppe</b>	Gemüsesuppe		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	<b>Hauptspeise</b>	Fischlasagne	1 2 3 5	316	22,16	15,79	20,87				✓
	<b>Beilage</b>	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	<b>Gemüse</b>	Grüner Salat und Mais		14	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	<b>Diät</b>	Gekochter Barsch	5	73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	<b>Beilage Diät</b>	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	<b>Vegetarisch</b>	Hafer mit gebratenem Gemüse und Ei	3	263	11,96	10,86	28,43	✓	✓	✓	✓
<b>Nachtisch</b>	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

		28. Jan.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Freitag	<b>Suppe</b>	Karottensuppe mit Koriander		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	<b>Hauptspeise</b>	Schweinefleisch port. Art		323	23,35	14,63	23,64				✓
	<b>Beilage</b>	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	<b>Gemüse</b>	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	<b>Diät</b>	Gebackene Hähnchenschenkel		351	75,25	5,49	0,00		✓	✓	
	<b>Beilage Diät</b>	Reisnudeln		147	2,90	0,41	33,21		✓	✓	
	<b>Vegetarisch</b>	Pad Thai	12 7	284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓	✓
<b>Nachtisch</b>	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