

Speiseplan Januar

		Nährwerte					Symbole				
		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		✓	✓	
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		✓	✓	
Mittwoch	Suppe	Karottensuppe mit Koriander		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Kalbfleischbolognese		44	1,10	2,89	3,21		✓	✓	
	Beilage	Gekochte Nudeln	2	198	6,59	0,82	39,67		✓		
	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	Fusilli mit Gemüsebolognese u. Hülsenfrüchtlern	1 2	328	10,81	9,75	49,63	✓			
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
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	Vegetarisches Cassoulet		114	6,45	3,56	13,98	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
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	Gnocchi mit Pilzen und Tomatensoße	1 2	304	12,26	17,26	24,03	✓			
	Nachtisch	Obst	12	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