

Speiseplan Mai

				Nährwerte				Symbole				
2. Mai.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Gemüsesuppe		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Putensteak mit Sahnesoße	7	143	23,89	4,74	0,99	✓	✓	✓	✓	
	Beilage	Deutscher Kartoffelsalat	12	142	5,95	1,78	24,72	✓	✓	✓	✓	
	Gemüse	Karottenpüree	1 7	36	0,63	2,76	2,23	✓	✓	✓	✓	
	Diät	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00	✓	✓	✓	✓	
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓	
	Vegetarisch	Curry mit Kichererbsen und Kürbis		224	10,42	10,24	22,56	✓	✓	✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓		
3. Mai.				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	Stockfisch mit Maisbrot	2 3 5 7	351	24,42	12,18	35,32	✓	✓	✓	✓	
	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	Tschechische Fusilli	1 2	455	19,13	20,43	49,51	✓	✓	✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓		
4. Mai.				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	Kürbis		12	0,18	0,79	1,02	✓	✓	✓	✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00	✓	✓	✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45	✓	✓	✓	✓	
	Vegetarisch	Couscous mit gebackenem Gemüse	1 2	321	10,74	12,17	44,55	✓	✓	✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓		
5. Mai.				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	Seehecht Medaillons	5 7	109	15,64	4,55	1,36	✓	✓	✓	✓	
	Beilage	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	✓	
	Gemüse	Römisches Gemüse		56	2,94	2,85	3,33	✓	✓	✓	✓	
	Diät	Gekochter Barsch	5	73	15,51	0,74	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	Gelatine		9	1,44	0,10	0,77	✓	✓	✓	✓		
6. Mai.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Freitag	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koriander		43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Hähncheneintopf	2	249	36,81	7,17	8,70	✓	✓	✓	✓	
	Beilage	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓	
	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	Gemüse Curry		263	9,98	14,14	22,43	✓	✓	✓	✓	
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