

Speiseplan Mai

| | | Nährwerte | | | | | | Symbole | | | |
|-------------------|---------------------|---|-------|----------|----------|--------|-------|-------------|------------|-------------------|---|
| | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | veg | sem lactose | sem gluten | Rezept Go Natural | |
| 16. Mai. | | | | | | | | | | | |
| Montag | 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 | Grüner Salat | | 2 | 0,27 | 0,03 | 0,12 | | ✓ | ✓ | |
| | Diät | Gegrillte Hähnchenbrust | | 146 | 32,72 | 1,63 | 0,00 | | ✓ | ✓ | |
| | Beilage Diät | Weißer Reis | | 140 | 2,75 | 0,22 | 30,76 | | ✓ | ✓ | |
| | 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 | | ✓ | ✓ | | |
| 17. Mai. | | | | | | | | | | | |
| 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 | | ✓ | ✓ | | |
| 18. Mai. | | | | | | | | | | | |
| Mittwoch | 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 | Grüner Salat und Mais | | 14 | 0,53 | 0,37 | 1,87 | | ✓ | ✓ | |
| | Diät | Gegrillte Hähnchenbrust | | 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 | | ✓ | ✓ | | |
| 19. Mai. | | | | | | | | | | | |
| 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 | Brokkoli | | 25 | 1,86 | 0,06 | 3,24 | | ✓ | ✓ | |
| | 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 | | ✓ | ✓ | | |
| 20. Mai. | | | | | | | | | | | |
| Freitag | Suppe | Gemüsesuppe | | 14 | 0,90 | 0,50 | 1,49 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptspeise | Hähnchenlasagne | 1 2 3 | 357 | 25,23 | 16,81 | 25,30 | | ✓ | ✓ | |
| | Beilage | In der Hauptspeise | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ | |
| | Gemüse | Grüner Salat | | 2 | 0,27 | 0,03 | 0,12 | | ✓ | ✓ | |
| | Diät | Gebackene Hähnchenschenkel | | 351 | 75,25 | 5,49 | 0,00 | | ✓ | ✓ | |
| | Beilage Diät | Reisnudeln | | 147 | 2,90 | 0,41 | 33,21 | | ✓ | ✓ | |
| | Vegetarisch | Fusilli mit Gemüsebolognese u. Hülsenfrüchten | 1 2 | 328 | 10,81 | 9,75 | 49,63 | ✓ | | | ✓ |
| 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