

Speiseplan Mai

				Nährwerte				Symbole				
16. Mai.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
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.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
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.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
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.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
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.				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	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 Hähnchenschkel		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