

Speiseplan November

		Nährwerte						Symbole			
		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	keine Laktose	keine Eiweiße	Rezept Go Natural
7. Nov.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	keine Laktose	keine Eiweiße	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Zucchini-Suppe		50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Mac & Cheese		379	16,60	17,33	38,55	✓			✓
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	Diät	Rührei mit Blumenkohl		1	9,23	7,99	1,94	✓		✓	
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Vegetarisch	Vegetarisches Cassoulet		116	6,52	3,48	14,44	✓	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
8. Nov.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	keine Laktose	keine Eiweiße	Rezept Go Natural
Dienstag	Suppe	Kichererbsensuppe		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Seehecht alla Parmigiana		185	23,58	9,44	1,22			✓	
	Beilage	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Gemüse	Brokkoli		25	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Diät	Gedämpfter Seehecht		88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Mexican Bowl mit Seitan		390	24,46	12,01	42,78	✓			✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
9. Nov.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	keine Laktose	keine Eiweiße	Rezept Go Natural
Mittwoch	Suppe	Spinatsuppe		38	1,75	2,26	2,81	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Kalbsfleischbällchen		222	14,70	16,34	3,06		✓		
	Beilage	Gekochte Nudeln		198	6,59	0,82	39,67		✓		
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88		✓	✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45		✓	✓	
	Vegetarisch	Erbsen mit gekochten Eiern		299	20,24	19,11	11,09	✓	✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
10. Nov.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	keine Laktose	keine Eiweiße	Rezept Go Natural
Donnerstag	Suppe	Kürbissuppe		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Fischstäbchen		147	8,82	5,58	14,69		✓		
	Beilage	Reis mit Tomaten und Koriander		169	3,37	1,08	35,13		✓	✓	
	Gemüse	Blumenkohl		74	1,62	6,71	1,33		✓	✓	
	Diät	Gekochter Lengfisch		73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Vegetarische Klößchen		155	9,78	9,18	4,56	✓	✓	✓	✓
Nachtisch	Bananen Erdbeere Mousse		146	3,20	5,89	19,80		✓	✓		
11. Nov.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	keine Laktose	keine Eiweiße	Rezept Go Natural
Freitag	Suppe	Grüne Bohnen Suppe		41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Schweinefleisch port. Art		323	23,35	14,63	23,64		✓	✓	✓
	Beilage	Gebratene Kartoffeln		172	3,63	4,83	27,79		✓	✓	
	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	Eggmuffin		144	9,64	9,96	3,03	✓	✓	✓	✓
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