

## Speiseplan November

			Nährwerte				Symbole				
7. Nov.			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	ohne Laktose	ohne Eiweiss	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Zucchini-Suppe		50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Mac & Cheese	1 2	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 3	118	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	ohne Laktose	ohne Eiweiss	Rezept Go Natural
Dienstag	Suppe	Kichererbsensuppe		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Seehecht alla Parmigiana	1 5 7	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	5	88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Mexican Bowl mit Seitan	2 7	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	ohne Laktose	ohne Eiweiss	Rezept Go Natural
Mittwoch	Suppe	Spinatsuppe		38	1,75	2,26	2,81	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Kalbsfleischbällchen	2 12	222	14,70	16,34	3,06		✓		
	Beilage	Gekochte Nudeln	2	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	Erbesen mit gekochten Eiern	3	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	ohne Laktose	ohne Eiweiss	Rezept Go Natural
Donnerstag	Suppe	Kürbissuppe		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Fischstäbchen	2 5	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	5	73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Vegetarische Klößchen	2 3 7	155	9,78	9,18	4,56	✓	✓	✓	✓
Nachtisch	Bananen Erdbeere Mousse	1 2 12	146	3,20	5,89	19,80		✓	✓		
11. Nov.			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	ohne Laktose	ohne Eiweiss	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	3 7	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