

Speiseplan November

		Nährwerte						Symbole			
		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	ohne Laktose	ohne Gluten	Rezept Go Natural	
Montag	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koriander		43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Hähnchenschkel		588	54,43	39,81	1,83	✓	✓	✓	
	Beilage	Reis mit Erbsen		180	4,15	1,69	35,97	✓	✓	✓	
	Gemüse	Karotte		42	0,36	3,40	2,54	✓	✓	✓	
	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	✓	✓	✓	
Dienstag	Suppe	Weißer Bohnen Suppe		97	5,82	2,31	12,90	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Seehecht mit Nudeln	2 5	317	20,54	12,09	30,55	✓	✓	✓	
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	
	Gemüse	Griechischer Salat	1	51	1,41	4,34	1,61	✓	✓	✓	
	Diät	Gedämpfter Seehecht	5 13	88	15,12	3,04	0,00	✓	✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	
	Vegetarisch	Quinoasalat mit gebackenem Kürbis	1 2	299	11,35	8,06	43,60	✓	✓	✓	
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	
Mittwoch	Suppe	Karottensuppe mit Koriander		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Pizza à la "Camponesa"	1 2 7	256	13,98	8,36	30,57	✓	✓	✓	
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00	✓	✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45	✓	✓	✓	
	Vegetarisch	Gnocchi mit Pilzen und Tomatensoße	1 2 12	304	12,26	17,26	24,03	✓	✓	✓	
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	
Donnerstag	Suppe	Gemüsesuppe		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Russischer Salat mit Thunfisch	1 3 5 13	395	23,85	21,42	24,11	✓	✓	✓	
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88	✓	✓	✓	
	Diät	Gekochter Lengfisch	5	73	15,51	0,74	0,00	✓	✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	
	Vegetarisch	Fusilli mit Pilzen und gebackenem Kürbis	2	391	14,72	8,05	63,97	✓	✓	✓	
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	
Freitag	Suppe	Karottensuppe mit Koriander		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Lasagne mit Kalbsfleischbolognese	1 2 3	479	26,34	28,73	26,68	✓	✓	✓	
	Beilage	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Gemüse	Brokkoli		58	1,75	3,94	3,10	✓	✓	✓	
	Diät	Gebackene Hähnchenschkel		351	75,25	5,49	0,00	✓	✓	✓	
	Beilage Diät	Reisnudeln		147	2,90	0,41	33,21	✓	✓	✓	
	Vegetarisch	Curry mit Kichererbsen und Kürbis		224	10,42	10,24	22,56	✓	✓	✓	
	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