

Speiseplan November

		Nährwerte						Symbole		
		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	SEMI VEGETARIAN	SEMI VEGETARIAN	Rezept Go Natural
Montag - Veggie Day	Suppe	Brokkolisuppe		75	2,73	4,39	5,05	✓		✓
	Hauptspeise	Hähncheneintopf	2	249	36,81	7,17	8,70		✓	
	Beilage	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88		✓	
	Diät	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00		✓	
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	
	Vegetarisch	Couscous mit gebackenem Gemüse	1 2	321	10,74	12,17	44,55	✓		✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	
Dienstag	Suppe	Linsensuppe		60	3,06	2,08	6,81	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Seehecht à Portuguesa	5	99	11,49	5,29	1,00		✓	
	Beilage	Gebratene Kartoffeln		172	3,63	4,83	27,79		✓	
	Gemüse	Geriebene Karotte		6	0,18	0,00	1,32		✓	
	Diät	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	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	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	
Mittwoch	Suppe	Brunnenkressensuppe		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Paniertes Hähnchenschnitzel	2 3 12 7	481	18,82	1,10	7,00		✓	
	Beilage	Spaghetti Milanese	2	246	7,81	3,39	44,34		✓	
	Gemüse	Grüner Salat und Mais		14	0,53	0,37	1,87		✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00		✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45		✓	
	Vegetarisch	Hafer mit gebratenem Gemüse und Ei	3	263	11,96	10,86	28,43	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	
Donnerstag	Suppe	Karottensuppe mit Koriander		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Spaghetti mit Lachs, Rucola und Tomatensoße	2 5	592	21,13	22,70	73,06		✓	✓
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	
	Gemüse	Griechischer Salat	1	51	1,41	4,34	1,61		✓	
	Diät	Gekochter Lengfisch	5 13	73	15,51	0,74	0,00		✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	
	Vegetarisch	Gemüse Curry		261	9,92	14,07	22,63	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	
Freitag	Suppe	Zucchini-suppe		50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Putenrolle	1 2 7	131	20,52	2,07	7,33		✓	
	Beilage	Kartoffelpüree		108	1,75	3,49	16,58		✓	
	Gemüse	Rotkohl		29	0,72	0,12	5,04		✓	
	Diät	Gebackene Hähnchenschkel		351	75,25	5,49	0,00		✓	
	Beilage Diät	Reisnudeln		147	2,90	0,41	33,21		✓	
	Vegetarisch	Vegetarische Moussaka	1 2 7 8	405	32,15	16,56	27,65	✓	✓	✓
	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