

Speiseplan November

			Nährwerte				Symbole				
			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koriander		43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Putensteak mit Sahnesoße	7	143	23,89	4,74	0,99		✓	✓	
	Beilage	Deutscher Kartoffelsalat		142	5,95	1,78	24,72		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat	12	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	Pizza Margherita	1 2	261	10,56	11,36	28,42	✓			
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
Dienstag	Suppe	Kichererbsensuppe		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Thunfisch mit Couscous	2 3 5	346	20,58	11,81	41,81		✓	✓	✓
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Gemüse	Gedünstete Erbsen		88	3,07	6,01	5,16		✓	✓	
	Diät	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Lasagne mit Linsenbolognese	1 2 3	367	14,36	15,65	39,50	✓			
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
Mittwoch	Suppe	Spinatsuppe		38	1,75	2,26	2,81	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Rumpsteak im Ofen		233	31,46	11,83	0,30		✓	✓	
	Beilage	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Gemüse	Karotte		42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45		✓	✓	
	Vegetarisch	Vegetarische Enchilada	1 2 7	418	28,85	13,31	40,67	✓			✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
Donnerstag	Suppe	FERIENTAG									
	Hauptspeise										
	Beilage										
	Gemüse										
	Diät										
	Beilage Diät										
	Vegetarisch										
	Nachtisch										
Freitag	Suppe	BEWEGLICHER FERIENTAG									
	Hauptspeise										
	Beilage										
	Gemüse										
	Diät										
	Beilage Diät										
	Vegetarisch										
	Nachtisch										

Menü für Kindergarten und Grundschule

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