

Speiseplan Dezember

| | | | Nährwerte | | | | Symbole | | | | |
|------------|--------------|--|-----------|-----|----------|----------|---------|-----|-----------------|-------|-------------------|
| 5. Dez. | | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | veg | sem-vegetarisch | vegan | Rezept Go Natural |
| Montag | Suppe | Zucchini-Suppe | | 50 | 1,78 | 3,64 | 2,69 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptspeise | Fusilli mit Käsesoße und getrockneten Cherry Tomaten | 1 2 | 485 | 25,05 | 13,78 | 63,84 | ✓ | | | ✓ |
| | Beilage | in der Hauptspeise | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ | |
| | Gemüse | Brokkoli | | 25 | 1,86 | 0,06 | 3,24 | | ✓ | ✓ | |
| | 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 | Curry mit Kichererbsen und Kürbis | | 224 | 10,42 | 10,24 | 22,56 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Nachtisch | Obst | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |
| 6. Dez. | | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | veg | sem-vegetarisch | vegan | Rezept Go Natural |
| Dienstag | Suppe | Rote Bohnen Suppe | | 61 | 4,48 | 0,83 | 8,74 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptspeise | Panierter Seehecht | 2 5 | 218 | 13,00 | 12,00 | 14,00 | | ✓ | | ✓ |
| | Beilage | Reis mit Tomaten und Koriander | | 169 | 3,37 | 1,08 | 35,13 | | ✓ | ✓ | |
| | Gemüse | Grüner Salat und Mais | | 14 | 0,53 | 0,37 | 1,87 | | ✓ | ✓ | |
| | 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 Spinat und Frischkäse | 1 2 3 | 319 | 13,74 | 21,43 | 17,46 | ✓ | | | ✓ |
| | Nachtisch | Obst | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |
| 7. Dez. | | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | veg | sem-vegetarisch | vegan | Rezept Go Natural |
| Mittwoch | Suppe | Karottensuppe mit Koriander | | 67 | 1,04 | 4,82 | 5,08 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptspeise | Puten-Gemüse-Auflauf im Blätterteig | 2 9 7 | 263 | 20,69 | 10,86 | 19,85 | | ✓ | | ✓ |
| | Beilage | in der Hauptspeise | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ | |
| | Gemüse | Griechischer Salat | 1 13 | 51 | 1,41 | 4,34 | 1,61 | | | ✓ | |
| | Diät | Putensteak | | 66 | 14,59 | 0,81 | 0,00 | | ✓ | ✓ | |
| | Beilage Diät | Glutenfreie Nudeln | | 190 | 3,03 | 0,44 | 43,45 | | ✓ | ✓ | |
| | Vegetarisch | Vegetarischer Hamburger | 2 | 127 | 11,43 | 4,23 | 8,10 | ✓ | ✓ | | ✓ |
| | Nachtisch | Obst | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |
| 8. Dez. | | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | veg | sem-vegetarisch | vegan | Rezept Go Natural |
| Donnerstag | Suppe | | | | | | | | | | |
| | Hauptspeise | | | | | | | | | | |
| | Beilage | | | | | | | | | | |
| | Gemüse | | | | | | | | | | |
| | Diät | | | | | | | | | | |
| | Beilage Diät | | | | | | | | | | |
| | Vegetarisch | | | | | | | | | | |
| | Nachtisch | | | | | | | | | | |
| 9. Dez. | | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | veg | sem-vegetarisch | vegan | Rezept Go Natural |
| Freitag | Suppe | Gemüsesuppe | | 14 | 0,90 | 0,50 | 1,49 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptspeise | Penne mit Ente und Brokkoli | 1 2 | 551 | 29,59 | 18,39 | 63,15 | | | | ✓ |
| | Beilage | in der Hauptspeise | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ | |
| | 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 | Erbsen mit gekochten Eiern | 3 | 299 | 20,24 | 19,11 | 11,09 | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | Nachtisch | Obst | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |

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