

## 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