

Speiseplan Dezember

		Nährwerte				Symbole					
		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural		
12. Dez.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Brokkolisuppe		75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Chilli mit Putenfleisch		168	20,36	3,92	12,68		✓	✓	
	Beilage	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Gemüse	Blumenkohl		19	1,74	0,54	1,26		✓	✓	
	Diät	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Vegetarisch	Fusilli mit Gemüsebolognese u. Hülsenfrüchten	1 2	328	10,81	9,75	49,63	✓			
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
13. Dez.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Dienstag	Suppe	Linsensuppe		60	3,06	2,08	6,81	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Fischstäbchen	2 5	147	8,82	5,58	14,69		✓	✓	
	Beilage	Reis mit Tomaten und Koriander		169	3,37	1,08	35,13		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	Diät	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Mac & Cheese	1 2	379	16,60	17,33	38,55	✓			
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
14. Dez.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Mittwoch	Suppe	Brunnenkressensuppe		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Putenrolle	1 2 7	131	20,52	2,07	7,33		✓	✓	
	Beilage	Kartoffelpüree		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Gemüse	Geriebene Karotte		6	0,18	0,00	1,32		✓	✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45		✓	✓	
	Vegetarisch	Quinoa mit gebackenem Gemüse		367	12,17	17,98	36,87	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
15. Dez.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Donnerstag	Suppe	Kürbissuppe		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Penne mit Lachsstrogonoff	2 5 7	592	19,79	26,03	67,12		✓	✓	✓
	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	Gemüselasagne	1 2 3 13	251	11,13	12,24	23,25	✓			✓
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
16. Dez.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Freitag	Suppe	Grüne Bohnen Suppe		41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Gedünstetes Lammfleisch		233	24,94	11,59	6,86		✓	✓	
	Beilage	Gebratene Kartoffeln		172	3,63	4,83	27,79		✓	✓	
	Gemüse	Brokkoli		58	1,75	3,94	3,10		✓	✓	
	Diät	Gebackene Hähnchenschenkel		351	75,25	5,49	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Reisnudeln		147	2,90	0,41	33,21		✓	✓	
	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		✓	✓	

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