

## Speiseplan Dezember

			Nährwerte				Symbole				
			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem-lacto	sem-ovo	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Karottensuppe mit Koriander		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Hähnchenschnitzel mit Senfsauce	1 2 10 7	229	30,30	10,72	2,78				
	Beilage	Gebratene Kartoffeln		172	3,63	4,83	27,79		✓	✓	
	Gemüse	Karotten und Erbsen		67	4,29	2,57	6,74		✓	✓	
	Diät	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Vegetarisch	Eggmuffin	3 7	144	9,64	9,96	3,03	✓	✓	✓	
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓		
Dienstag	Suppe	Zucchini-suppe		50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Fischlasagne	1 2 3 5	316	22,16	15,79	20,87		✓	✓	
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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	Linsen mit Tofu und Pilzen	7	190	9,37	10,04	13,99	✓	✓	✓	
	Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓		
Mittwoch	Suppe	FERIEN									
	Hauptspeise										
	Beilage										
	Gemüse										
	Diät										
	Beilage Diät										
	Vegetarisch										
	Nachtisch										
Donnerstag	Suppe	FERIEN									
	Hauptspeise										
	Beilage										
	Gemüse										
	Diät										
	Beilage Diät										
	Vegetarisch										
	Nachtisch										
Freitag	Suppe	FERIEN									
	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