

Speiseplan März

		Nährwerte						Symbole					
		27. Mrz.		Allergene		EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	soja lactose	soja gluten	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Kürbissuppe				33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Hähncheneintopf		2		249	36,81	7,17	8,70	✓	✓	✓	✓
	Beilage	Weißer Reis				140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Tomatensalat				5	0,20	0,08	0,88	✓	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchen-Hamburger				123	16,38	6,42	0,00	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Weißer Reis				140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Penne mit Sojabolognese		1 2 7		501	42,07	9,64	56,34	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst				98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
Dienstag	Suppe	Brunnenkressesuppe				35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Stockfisch mit Maisbrot		2 3 5 7		351	24,42	12,18	35,32	✓	✓	✓	✓
	Beilage	in der Hauptspeise				0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Geriebene Karotte				6	0,18	0,00	1,32	✓	✓	✓	✓
	Diät	Gekochter Seehecht		5		88	15,12	3,04	0,00	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln				116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Vegetarischer Hamburger		2		127	11,43	4,23	8,10	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst				98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
Mittwoch	Suppe	Brokkolisuppe				75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Rindersteak				197	25,33	10,24	1,04	✓	✓	✓	✓
	Beilage	Süßkartoffelchips				235	4,20	9,60	31,20	✓	✓	✓	✓
	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	Hafer mit gebratenem Gemüse und Ei		3		263	11,96	10,86	28,43	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst				98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
Donnerstag	Suppe	Karottensuppe mit Koriander				67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Gratinierter Fisch mit Lachssoße		2 5		592	21,13	22,70	73,06	✓	✓	✓	✓
	Beilage	in der Hauptspeise				0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Grüner Salat				2	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	✓
	Diät	Gekochter Lengfisch		5		73	15,51	0,74	0,00	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln				116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Couscous mit gebackenem Gemüse		1 2		321	10,74	12,17	44,55	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst				98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
Freitag	Suppe	Zucchini-suppe				50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Putenrolle		1 2 7		131	20,52	2,07	7,33	✓	✓	✓	✓
	Beilage	Kartoffelpüree				108	1,75	3,49	16,58	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Rotkohl				29	0,72	0,12	5,04	✓	✓	✓	✓
	Diät	Gebackene Hähnchenschenkel				351	75,25	5,49	0,00	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Reisnudeln				147	2,90	0,41	33,21	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Vegetarische Moussaka		1 2 7 8		405	32,15	16,56	27,65	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst				98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓

Menü für Kindergarten und Grundschule

Snackplan - woche 1

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