

Speiseplan März

		Nährwerte				Symbole					
		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural	
13. Mrz.											
Montag - Veggie Day	Suppe	Brokkolisuppe		75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Eier mit Spaghetti und Gemüse	2 3	406	23,04	10,43	52,25	✓	✓		✓
	Beilage	In der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	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	Lasagne mit Linsenbolognese	1 2 3	367	14,36	15,65	39,50	✓			✓
	Nachttisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
14. Mrz.											
Dienstag	Suppe	Kürbissuppe		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Seehecht alla Parmigiana	1 5 7	185	23,58	9,44	1,22			✓	
	Beilage	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Gemüse	Brokkoli		25	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Diät	Gekochter Seehecht		88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Pizza Margherita	1 2	261	10,56	11,36	28,42	✓			✓
	Nachttisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
15. Mrz.											
Mittwoch	Suppe	Kichererbsensuppe		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Käbsfleischbällchen	2 12	222	14,70	16,34	3,06		✓		
	Beilage	Gekochte Nudeln	2	198	6,59	0,82	39,67		✓		
	Gemüse	Gekochte Hülsenfrüchte		70	4,38	2,34	6,60		✓	✓	
	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	✓	✓	✓	✓
	Nachttisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
16. Mrz.											
Donnerstag	Suppe	Zucchinisuppe		50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓
	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	Geriebene Karotte		6	0,18	0,00	1,32		✓	✓	
	Diät	Gekochter Lengfisch		73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Noodles mit Ei	2 3 12 7	641	25,81	13,55	96,64	✓	✓		✓
	Nachttisch	Bananen Erdbeere Mousse	1 2 12	146	3,20	5,89	19,80		✓	✓	
17. Mrz.											
Freitag	Suppe	Grüne Bohnen Suppe		41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Spaghetti Carbonara	1 2 7	334	18,11	9,04	43,04				✓
	Beilage	In der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	Diät	Gebackene Hähnchenschenkel		351	75,25	5,49	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Reisnudeln		147	2,90	0,41	33,21		✓	✓	
	Vegetarisch	Vegetarische Paella		220	7,37	2,87	40,09	✓		✓	
	Nachttisch	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