

## Speiseplan März

				Nährwerte				Symbole				
20. Mrz.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	VEG	SEMI lactose	SEMI gluten	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Gemüsesuppe		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Bohneneinstopf mit Putenfleisch		207	26,80	4,62	14,20	✓	✓	✓		
	Beilage	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓		
	Gemüse	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓		
	Diät	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00	✓	✓	✓		
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓		
	Vegetarisch	Vegetarische Enchilada	1 2 7	418	28,85	13,31	40,67	✓	✓	✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓			
21. Mrz.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	VEG	SEMI lactose	SEMI gluten	Rezept Go Natural
Dienstag	Suppe	Brunnenkressensuppe		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Seehecht mit Nudeln	2 5	317	20,54	12,09	30,55	✓	✓	✓		
	Beilage	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓		
	Gemüse	Karotte		42	0,36	3,40	2,54	✓	✓	✓		
	Diät	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00	✓	✓	✓		
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓		
	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	✓	✓	✓			
22. Mrz.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	VEG	SEMI lactose	SEMI gluten	Rezept Go Natural
Mittwoch	Suppe	Kürbissuppe		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Hähnchenschenkel		588	54,43	39,81	1,83	✓	✓	✓		
	Beilage	Reis mit Erbsen		180	4,15	1,69	35,97	✓	✓	✓		
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88	✓	✓	✓		
	Diät	Hähnchen-Hamburger		123	16,38	6,42	0,00	✓	✓	✓		
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45	✓	✓	✓		
	Vegetarisch	Vegetarisches Chili	7	281	20,88	8,80	27,53	✓	✓	✓		
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓			
23. Mrz.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	VEG	SEMI lactose	SEMI gluten	Rezept Go Natural
Donnerstag	Suppe	Brunnenkressensuppe		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Seehecht à Portuguesa	5	99	11,49	5,29	1,00	✓	✓	✓		
	Beilage	Kartoffelpüree		108	1,75	3,49	16,58	✓	✓	✓		
	Gemüse	Römisches Gemüse		56	2,94	2,85	3,33	✓	✓	✓		
	Diät	Gekochter Blauhai	5	104	16,80	4,00	0,00	✓	✓	✓		
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓		
	Vegetarisch	Fusilli mit Pilzen und gebackenem Kürbis	2	391	14,72	8,05	63,97	✓	✓	✓	✓	
Nachtisch	Bananen Erdbeere Mousse	1 2 12	146	3,20	5,89	19,80	✓	✓	✓			
24. Mrz.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	VEG	SEMI lactose	SEMI gluten	Rezept Go Natural
Freitag	Suppe	Karottensuppe mit Koriander		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Lasagne mit Kalbsfleischbolognese	1 2 3	479	26,34	28,73	26,68	✓	✓	✓		
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓		
	Gemüse	Grüner Salat und Mais		14	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓		
	Diät	Gebackene Hähnchenschenkel		351	75,25	5,49	0,00	✓	✓	✓		
	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	✓	✓	✓			

Menü für Kindergarten und Grundschule

Snackplan - woche 2

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