

Speiseplan September

Nährwerte

Symbole

11. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
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	Gemüse Frittata	1 3	138	11,74	9,23	2,11	✓		✓
	Beilage Vegetarisch	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓		

12. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Dienstag	Suppe	Kürbissuppe		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓
	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	Brokkoli		25	1,86	0,06	3,24		✓	
	Diät	Gekochter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00		✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	
	Vegetarisch	Lasagne mit Linsenbolognese	1 2 3	367	14,36	15,65	39,50	✓		
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓		

13. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Mittwoch	Suppe	Kichererbsensuppe		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Penne mit Hähnchen und Tomate	2	428	21,16	10,40	60,28		✓	✓
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	
	Gemüse	Gekochte Hülsenfrüchte	7	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	Gemüse Curry		261	9,92	14,07	22,63	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓		

14. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Donnerstag	Suppe	Zucchini-suppe		50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Gratiniertes Thunfisch mit Spinat	1 2 5	593	30,65	31,24	45,74		✓	
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	
	Gemüse	Geriebene Karotte		6	0,18	0,00	1,32		✓	
	Diät	Gekochter Corvina-fisch	5	73	15,51	0,74	0,00		✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	
	Vegetarisch	Mexican Bowl mit Seitan	2 7	390	24,46	12,01	42,78	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓		

15. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Freitag	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koriander		43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Putensteak mit Sahnesoße	7	143	23,89	4,74	0,99		✓	
	Beilage	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	
	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	Pad Thai	12 7	284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓		

Menü für Kindergarten und Grundschule. Am Vegetarischen Gerichtstag ist die einzige Option die Diät.

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