

## Speiseplan September

		Nährwerte					Symbole				
		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural	
Montag	Suppe	Grüne Bohnensuppe		41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Kalbfeischbolognese		44	1,10	2,89	3,21		✓	✓	
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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	Fusilli mit Gemüsebolognese u. Hülsenfrüchten	1 2	328	10,81	9,75	49,63	✓			
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
Dienstag	Suppe	Linsensuppe		60	3,06	2,08	6,81	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Seehecht à Portuguesa	5	99	11,49	5,29	1,00		✓	✓	
	Beilage	Gebratene Kartoffeln		172	3,63	4,83	27,79		✓	✓	
	Gemüse	Karotte		42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	Diät	Gekochter 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	✓			
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
Mittwoch	Suppe	Spinatsuppe		38	1,75	2,26	2,81	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Bohneneinstopf mit Putenfleisch		207	26,80	4,62	14,20		✓	✓	
	Beilage	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88		✓	✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45		✓	✓	
	Vegetarisch	Lasagne mit Spinat und Frischkäse	1 2 3	319	13,74	21,43	17,46	✓			✓
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
Donnerstag	Suppe	Weißer Bohnensuppe		97	5,82	2,31	12,90	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Seehecht mit Nudeln	2 5	317	20,54	12,09	30,55		✓	✓	
	Beilage	Noisette-Kartoffel		235	4,20	9,60	31,20		✓	✓	
	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	Vegetarisches Chili	7	281	20,88	8,80	27,53	✓	✓	✓	
	Beilage Vegetarisch	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
Nachtisch	Bananen Erdbeere Mousse	1 2 12	146	3,20	5,89	19,80		✓	✓		
Freitag	Suppe	Brunnenkressensuppe		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Hähnchenschenkel		588	54,43	39,81	1,83		✓	✓	
	Beilage	Kartoffelpüree		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat und Mais		14	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	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	✓			✓
	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 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