

## Speiseplan September

Nährwerte

Symbole

		25. Sep.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Rote Bohnen Suppe		61	4,48	0,83	8,74	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Rigatoni mit Hähnchen, Tomate und Feta-Käse	1 2	548	33,30	16,55	63,91				✓
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88		✓	✓	
	Diät	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Vegetarisch	Bolognese mit Linsen		239	10,94	7,39	28,48	✓	✓	✓	
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

		26. Sep.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe	2	60	4,36	1,63	6,76		✓		
	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	Griechischer Salat	1 13	51	1,41	4,34	1,61			✓	
	Diät	Gekochter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Hafer mit gebratenem Gemüse und Ei	3	263	11,96	10,86	28,43	✓	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

		27. Sep.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Mittwoch	Suppe	Karottensuppe mit Koriander		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	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	Geriebene Karotte		6	0,18	0,00	1,32		✓	✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45		✓	✓	
	Vegetarisch	Vegetarischer Hamburger	2	127	11,43	4,23	8,10	✓	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	Kalter Kartoffelsalat	1 3 10 12	72	1,56	2,62	10,13			✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

		28. Sep.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Donnerstag	Suppe	Gemüsesuppe		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Lachs Tortilla	3 5 7	209	13,53	13,66	7,77		✓	✓	✓
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat und Mais		14	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	Diät	Gekochter Corvina-fisch	5	73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Fusilli mit Käsesoße und getrockneten Cherry T...	1 2	485	25,05	13,78	63,84	✓	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

		29. Sep.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Freitag	Suppe	Brokkolisuppe		75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00		✓	✓	
	Beilage	Reis mit Erbsen		180	4,15	1,69	35,97		✓	✓	
	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	Curry mit Kichererbsen und Kürbis		224	10,42	10,24	22,56	✓	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
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