

Speiseplan Juni

Nährwerte

Symbole

| 17. Jun. | | 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 | Mexican Bowl mit Hähnchen | | 429 | 28,44 | 11,80 | 48,82 | | ✓ | ✓ |
| | Beilage | Weißer Reis | | 235 | 4,20 | 9,60 | 31,20 | | ✓ | ✓ |
| | 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 | Vegetarische Klößchen | 2 3 7 | 155 | 9,78 | 9,18 | 4,56 | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Beilage Vegetarisch | Gekochte Nudeln | 2 | 198 | 6,59 | 0,82 | 39,67 | | ✓ | ✓ |
| Nachtsch | Obst | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |

| 18. Jun. | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | VEG | semi lactose | semi gluten | Rezept Go Natural |
|----------|---------------------|-----------------------------------|-------|----------|----------|--------|-------|--------------|-------------|-------------------|
| Dienstag | Suppe | Kürbissuppe | | 33 | 0,46 | 2,33 | 2,55 | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptspeise | Panierter Seehecht | 2 5 | 218 | 13,00 | 12,00 | 14,00 | | ✓ | ✓ |
| | Beilage | in der Hauptspeise | | 173 | 3,26 | 1,61 | 35,42 | | ✓ | ✓ |
| | 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 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 | | ✓ | ✓ |
| Nachtsch | Obst | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |

| 19. Jun. | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | VEG | semi lactose | semi gluten | Rezept Go Natural |
|----------|---------------------|----------------------------------|-----|----------|----------|--------|-------|--------------|-------------|-------------------|
| Mittwoch | Suppe | Brokkolisuppe | | 75 | 2,73 | 4,39 | 5,05 | | ✓ | ✓ |
| | Hauptspeise | Kalbfleischbolognese | | 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 | Putensteak | | 66 | 14,59 | 0,81 | 0,00 | | ✓ | ✓ |
| | Beilage Diät | Glutenfreie Nudeln | | 190 | 3,03 | 0,44 | 43,45 | | ✓ | ✓ |
| | Vegetarisch | Quinoaalat mit gebackenem Kürbis | 1 2 | 299 | 11,35 | 8,06 | 43,60 | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Beilage Vegetarisch | in der Hauptspeise | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ |
| Nachtsch | Obst | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |

| 20. Jun. | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | VEG | semi lactose | semi gluten | Rezept Go Natural |
|------------|---------------------|--------------------------|-------|----------|----------|--------|-------|--------------|-------------|-------------------|
| Donnerstag | Suppe | Weißer Bohnen Suppe | | 97 | 5,82 | 2,31 | 12,90 | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptspeise | Seehecht alla Parmigiana | 1 5 7 | 185 | 23,58 | 9,44 | 1,22 | | ✓ | ✓ |
| | Beilage | Ofenkartoffel | | 172 | 3,63 | 4,83 | 27,79 | | ✓ | ✓ |
| | 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 | | ✓ | ✓ |
| Nachtsch | Obst | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |

| 21. Jun. | | Allergene | EW | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) | VEG | semi lactose | semi gluten | Rezept Go Natural |
|----------|---------------------|----------------------------|----|----------|----------|--------|-------|--------------|-------------|-------------------|
| Freitag | Suppe | Grüne Bohnen Suppe | | 41 | 1,90 | 2,17 | 3,37 | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptspeise | Gegrillte Hähnchenbrust | | 146 | 32,72 | 1,63 | 0,00 | | ✓ | ✓ |
| | Beilage | Reis mit Erbsen | | 180 | 4,15 | 1,69 | 35,97 | | ✓ | ✓ |
| | 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 | Erbsen mit gekochten Eiern | 3 | 299 | 20,24 | 19,11 | 11,09 | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Beilage Vegetarisch | in der Hauptspeise | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ |
| Nachtsch | 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