

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		✓	✓
Nachtisch	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		✓	✓
Nachtisch	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		✓	✓
Nachtisch	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		✓	✓
Nachtisch	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		✓	✓
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