

Speiseplan Juni

Nährwerte

Symbole

24. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Limonsuppe	60	3,06	2,08	6,81	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Stockfisch mit Sahnesoße	227	15,14	9,72	19,38				
	Beilage	Weißer Reis	140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat und Mais	14	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	Diät	Gekochter Corvina-fisch	73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln	116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Penne mit Sojabohnense	501	42,07	9,64	56,34	✓			
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise	0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst	98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

25. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Dienstag	Suppe	Kichererbsensuppe	130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Hähncheneintopf	249	36,81	7,17	8,70		✓		
	Beilage	in der Hauptspeise	116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	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	Vegetarische Enchilada	418	28,85	13,31	40,67	✓			✓
	Beilage Vegetarisch	Weißer Reis	140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
Nachtisch	Obst	98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

26. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Mittwoch	Suppe	Hühnersuppe	60	4,36	1,63	6,76		✓		
	Hauptspeise	Fischstäbchen	147	8,82	5,58	14,69		✓		
	Beilage	Reis mit Tomaten und Koriander	169	3,37	1,08	35,13		✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat	2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	Diät	Gedämpfter Seehecht	88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln	116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Pad Thai	284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise	0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Gelatine	9	1,44	0,10	0,77		✓	✓		

27. Jun.		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	Kalbsfleischbällchen	222	14,70	16,34	3,06		✓		
	Beilage	Gekochte Nudeln	198	6,59	0,82	39,67		✓		
	Gemüse	Karotte	42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	Diät	Putensteak	66	14,59	0,81	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln	190	3,03	0,44	43,45		✓	✓	
	Vegetarisch	Mexican Bowl mit Seitan	390	24,46	12,01	42,78	✓	✓		✓
	Beilage Vegetarisch	Weißer Reis	140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
Nachtisch	Obst	98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

28. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Freitag	Suppe	Brunnenkressesuppe	35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Seehecht mit italienischer Soße	152	19,21	7,67	1,69			✓	
	Beilage	Kartoffelpüree	108	1,75	3,49	16,58			✓	
	Gemüse	Brokkoli	58	1,75	3,94	3,10		✓	✓	
	Diät	Gekochter Corvina-fisch	73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln	116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Vegetarisch	Quinoa mit gebackenem Gemüse	367	12,17	17,98	36,87	✓	✓	✓	✓
	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