

|           |                     | 4. Nov.                                       | Allergene | EW     | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) |
|-----------|---------------------|---|-----------|--------|----------|----------|--------|
| Montag    | Suppe               | Brokkoli-Suppe                                | 12        | 45,00  | 1,53     | 1,20     | 6,44   |
|           | Hauptspeise         | Hähnchenbrust mit frischem Thymian            | 12        | 154,00 | 24,16    | 6,21     | 0,20   |
|           | Beilage             | Goldene Kartoffeln                            | 12        | 278,00 | 3,93     | 15,38    | 29,79  |
|           | Gemüse              | Gebratene Karottenstäbchen                    | 12        | 168,00 | 0,71     | 15,55    | 4,97   |
|           | Salat               | Grüner Salat                                  |           | 55,00  | 1,74     | 4,73     | 0,77   |
|           | Diät                | Gegrilltes Putensteak                         |           | 161,00 | 29,05    | 5,06     | 0,00   |
|           | Beilage Diät        | Thai Reis                                     |           | 242,00 | 4,03     | 5,94     | 42,92  |
|           | Vegetarisch         | Fusilli nach tschechischer Art mit Petersilie | 1, 7, 12  | 137,00 | 5,12     | 7,37     | 11,72  |
|           | Beilage Vegetarisch | in der Hauptspeise                            |           |        |          |          |        |
| Nachtisch | Obst                |   | 69,00     | 0,40   | 0,08     | 14,08    |        |

|           |                     | 5. Nov.  | Allergene | EW     | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) |
|-----------|---------------------|--|-----------|--------|----------|----------|--------|
| Dienstag  | Suppe               | Hühnersuppe  | 1, 12     | 46,00  | 3,38     | 2,67     | 2,06   |
|           | Hauptspeise         | Penne mit Adlerfisch und Gemüse mit Koriander (Kürbis, Spinat und Pilze) | 1, 4, 12  | 167,00 | 12,31    | 1,27     | 26,14  |
|           | Beilage             | in der Hauptspeise   |           |        |          |          |        |
|           | Gemüse              | gekochter Blumenkohl   |           | 34,58  | 3,76     | 0,20     | 3,36   |
|           | Salat               | Geriebene Karotte  |           | 48,00  | 2,50     | 0,36     | 4,40   |
|           | Diät                | Gedünsteter Seehecht   | 4         | 87,00  | 18,46    | 1,39     | 0,01   |
|           | Beilage Diät        | Gedämpfte Kartoffeln mit Petersilie                                      |           | 153,00 | 2,55     | 6,99     | 19,21  |
|           | Vegetarisch         | Linsen mit Tofu und Pilzen mit Petersilie                                | 6, 12     | 84,00  | 3,28     | 4,93     | 5,99   |
|           | Beilage Vegetarisch | Thai Reis  |           | 242,00 | 4,03     | 5,94     | 42,92  |
| Nachtisch | Mangomousse         | 7  | 128,00    | 2,38   | 11,70    | 16,58    |        |
|           | Obst                |  | 69,00     | 0,40   | 0,08     | 14,08    |        |

|           |                     | 6. Nov.  | Allergene   | EW     | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) |
|-----------|---------------------|--|-------------|--------|----------|----------|--------|
| Mittwoch  | Suppe               | Lauchcremesuppe und Spinat   | 12          | 56,00  | 1,19     | 3,10     | 5,62   |
|           | Hauptspeise         | Mit Olivenöl und Knoblauch gebräuntes Putensteak, Soße mit Petersilie gewürzte Pilze | 1, 10, 12   | 154,00 | 22,35    | 6,24     | 0,18   |
|           | Beilage             | Thai Reis  |             | 242,00 | 4,03     | 5,94     | 42,92  |
|           | Gemüse              | Gedünsteter Brokkoli   |             | 32,00  | 3,40     | 0,80     | 1,50   |
|           | Salat               | Tomatensalat   |             | 58,00  | 0,75     | 4,28     | 3,28   |
|           | Diät                | Gegrilltes Hähnchensteak   |             | 160,00 | 28,92    | 4,77     | 0,00   |
|           | Beilage Diät        | Penne  | 1           | 161,36 | 5,45     | 0,82     | 32,27  |
|           | Vegetarisch         | Vegetarische Bällchen mit Tomatensauce   | 1, 3, 6, 12 | 142,55 | 10,61    | 5,25     | 10,53  |
|           | Beilage Vegetarisch | Penne  | 1           | 161,36 | 5,45     | 0,82     | 32,27  |
| Nachtisch | Obst                |  | 69,00       | 0,40   | 0,08     | 14,08    |        |

|            |                     | 7. Nov.  | Allergene | EW     | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) |
|------------|---------------------|--|-----------|--------|----------|----------|--------|
| Donnerstag | Suppe               | Karottencremesuppe mit Koriander                     | 12        | 22,00  | 0,47     | 1,45     | 1,41   |
|            | Hauptspeise         | Gratinierter Kabeljau "à gomes de sá" mit Petersilie | 3, 4, 12  | 86,00  | 5,55     | 2,96     | 8,76   |
|            | Beilage             | in der Hauptspeise                                   |           |        |          |          |        |
|            | Gemüse              | Gegrillte Zucchini                                   |           | 332,00 | 7,92     | 27,77    | 10,05  |
|            | Salat               | Gurke  |           | 63,00  | 1,36     | 5,58     | 1,64   |
|            | Diät                | Gedünstetes Adlerfisch-Filet                         | 4         | 106,42 | 23,08    | 1,58     | 0,01   |
|            | Beilage Diät        | Thai Reis  |           | 242,00 | 4,03     | 5,94     | 42,92  |
|            | Vegetarisch         | Erbsen mit gekochten Eiern                           | 3, 12     | 72,00  | 5,58     | 0,53     | 7,37   |
|            | Beilage Vegetarisch | in der Hauptspeise                                   |           |        |          |          |        |
| Nachtisch  | Obst                |  | 69,00     | 0,40   | 0,08     | 14,08    |        |

|           |                     | 8. Nov.                           | Allergene | EW     | Prot (g) | Fett (g) | KH (g) |
|-----------|---------------------|-----------------------------------|-----------|--------|----------|----------|--------|
| Freitag   | Suppe               | Zucchini-Cremesuppe mit Koriander | 12        | 32,27  | 1,46     | 1,85     | 1,96   |
|           | Hauptspeise         | Fleischbällchen mit Tomatensauce  | 12        | 149,00 | 12,94    | 8,91     | 3,69   |
|           | Beilage             | Erbsenreis mit Minze              |           | 166,00 | 3,68     | 4,77     | 25,74  |
|           | Gemüse              | Gekochte Möhren mit Koriander     |           | 25,00  | 0,60     | 0,00     | 4,40   |
|           | Salat               | Grüner Salat und Mais             |           | 92,30  | 2,46     | 5,08     | 7,98   |
|           | Diät                | Gegrilltes Putensteak             |           | 161,00 | 29,05    | 5,06     | 0,00   |
|           | Beilage Diät        | Glutenfreie Nudeln                |           | 157,00 | 2,50     | 0,36     | 35,91  |
|           | Vegetarisch         | Chili-Gemüse mit Koriander        | 12        | 130,00 | 7,54     | 5,46     | 8,70   |
|           | Beilage Vegetarisch | Thai Reis                         |           | 242,00 | 4,03     | 5,94     | 42,92  |
| Nachtisch | Obst                |                                   | 69,00     | 0,40   | 0,08     | 14,08    |        |

Menü für Kindergarten und Grundschule. Am Vegetarischen Gerichtstag ist die einzige Option die Diät.

Die angegebenen Allergene beziehen sich auf: