

Speiseplan November

Nährwertangaben pro 100g

11. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Blumenkohl-Suppe mit Koriander	12	39	2,29	1,88	2,41
	Hauptspeise	Adlerfisch Parmigiana	4, 7, 12	361	14,49	33,47	0,36
	Beilage	Kartoffelpüree		111	3,86	3,20	15,75
	Gemüse	Gedämpfte Erbsen		68	5,30	0,50	7,00
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gedünsteter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Margherita-Pizza	1, 7, 12	308	14,63	7,26	44,38
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

12. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,37	1,56
	Hauptspeise	Rindfleisch-Burger mit tomaten-Sahne-Sauce	10, 12	149	12,94	8,91	3,69
	Beilage	Spaghetti	1	164	5,50	0,86	32,32
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln mit Petersilie		155	7,06	1,02	19,40
	Vegetarisch	Gemüseintopf mit Ei und Minze	3, 12	119	8,19	4,64	9,72
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

13. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Kürbis-Koriander-Creme	12	22	0,33	1,38	1,57
	Hauptspeise	Penne mit Thunfisch und Oliven	1, 4, 12	165	8,77	5,63	18,77
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gebratene Karottenstäbchen		168	0,71	15,55	4,97
	Salat	Grüner Salat und Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gedünsteter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln		155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Gemüse-Burger mit tomaten-Sahne-Sauce	1, 12	203	11,86	8,48	11,16
	Beilage Vegetarisch	Penne mit Spinat	1, 12	111	3,86	3,20	15,75
Nachtsch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

14. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Kichererbsen-Spinat-Suppe	12	73	2,11	4,92	4,19
	Hauptspeise	Putenstreifen mit Champignons	1, 10, 12	167	13,78	6,05	0,89
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gebratene Zucchini		127	1,79	12,09	2,30
	Salat	Geriebene Karotte		48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Lasagne mit geröstetes Gemüse (Karotten, Zucchini, Auberginen und Pilze)	1, 3, 7, 12	109	3,09	6,31	8,95
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

15. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Rübenblattsuppe	12	41	1,13	1,37	5,58
	Hauptspeise	Lasagne mit lachs und spinat	1, 4, 12	224	11,93	12,92	14,02
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gekochte Karotten		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Tomatensalat		58	4,28	0,58	3,28
	Diät	Gedünstetes Adlerfisch-Filet	4	106	23,08	1,58	0,01
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffel		153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Dreifarbige Quinoa nach mexikanischer Art mit Petersilie	12	103	4,19	1,52	17,56
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	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:

- 1) Gluten, 2) Krustentiere, 3) Ei, 4) Fisch, 5) Erdnüsse, 6) Soja, 7) Milch, 8) Nüsse, 9) Sellerie, 10) Senf, 11) Sesam, 12) Schwefeldioxid und Sulfite, 13) Lupine, 14) Muscheln