

Speiseplan November

Nährwertangaben pro 100g

18. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Erbsen-Minze-Creme	12	35	1,15	1,73	2,80
	Hauptspeise	Rindfleisch-Bolognese	12	102	12,57	4,22	2,79
	Beilage	Spaghetti mit Olivenöl und Knoblauch	1, 12	58	1,21	2,66	7,08
	Gemüse	Gebratene Zucchini		127	1,79	12,09	2,30
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffel		153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Penne mit Soja-Bolognese und Petersilie	1, 6, 12	51	3,01	2,64	2,85
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

19. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Zucchini-Cremesuppe mit Koriander	12	32	1,46	1,85	1,96
	Hauptspeise	Seehecht nach italienischer Art	4, 12	182	11,36	13,23	3,69
	Beilage	Goldene Kartoffeln		157	2,67	7,11	19,64
	Gemüse	Gebratene Möhren mit Thymian-Ölivenöl		34	0,33	2,33	2,24
	Salat	Grüner Salat und Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gedünstetes Adlerfisch-Filet	4	106	23,08	1,58	0,01
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Bulgur mit Mozzarella, Spinat und Basilikum	1, 7, 12	317	12,31	7,47	48,79
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

20. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Weißer Bohnen-Minze-Suppe	12	52	1,28	3,59	2,91
	Hauptspeise	Gebackener Entenreis	12	159	8,35	6,61	16,31
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gekochte Erbsen		69	5,41	0,51	7,14
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Gnocchi mit Champignons, Tomatensauce und Basilikum	1, 12	99	2,41	2,08	16,48
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

21. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Hühnersuppe	1, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Seehechtnudeln mit Tomaten und Koriander	1, 4, 12	128	10,44	3,34	13,26
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gedünsteter Seehecht	4	106	23,08	1,58	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln		106	23,08	1,58	0,01
	Vegetarisch	Tortilla mit Ei, Pilzen und Ratatouille-Gemüse	3, 12	139	7,53	10,59	2,84
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Mousse aus roten Früchten	7	128	2,38	11,70	16,58	

22. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Karottencremesuppe mit Basilikum	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Hähnchenschenkel mit Pomodoro-Sauce und Oregano	7, 12	222	17,32	7,73	3,27
	Beilage	Kartoffelpüree	7	115	2,68	3,76	16,88
	Gemüse	Gerösteter Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Geriebene Karotte		48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Hähnchenschenkel mit Zitrone und Petersilie		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Karottenreis mit Koriander	12	94	1,62	2,10	16,44
	Vegetarisch	Falafel	1	202	11,30	10,40	12,40
	Beilage Vegetarisch	Couscous mit Gemüse und frischem Kräuterpesto	1, 12	68	5,30	0,50	7,00
Nachtisch	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