

## Speiseplan November

Nährwertangaben pro 100g

25. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Süßkartoffel-Basilikum-Cremesuppe	12	57	1,00	1,56	8,86
	Hauptspeise	Kabeljau mit Sahne	1, 4, 7, 9, 10, 11, 12	238	7,29	18,70	9,48
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gegrillte Zucchini		332	7,92	27,77	10,05
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gekochter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Fusilli nach tschechischer Art mit Petersilie	1, 7, 12	137	5,12	7,37	11,72
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

26. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Lauchcremesuppe und Spinat	12	56	1,19	3,10	5,62
	Hauptspeise	Hähnchenpastete	12	330	3,77	4,16	11,91
	Beilage	in der Hauptspeise					
	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	Glutenfreie Nudeln		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Linzen mit Tofu und Pilzen mit Petersilie	6, 12	84	3,28	4,93	5,99
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

27. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,37	1,56
	Hauptspeise	Nudeln mit Adlerfisch, Erbsen und Koriander	1, 4, 12	89	11,38	3,22	2,73
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gebratene Karottenstäbchen	12	168	0,71	15,55	4,97
	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		155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Vegetarische Bällchen mit Tomatensauce	1, 3, 6, 12	143	10,61	5,25	10,53
	Beilage Vegetarisch	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

28. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Kichererbsen-Koriander-Suppe	12	73	2,11	4,92	4,19
	Hauptspeise	Huhn mit Kartoffeln	12	175	11,97	9,26	10,36
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gekochter Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Geriebene Karotte		48	2,50	0,36	4,40
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Erbsen mit gekochten Eiern	3, 12	72	5,58	0,53	7,37
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

29. Nov.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Kürbissuppe	12	22	0,33	1,38	1,57
	Hauptspeise	Gebackener Seehecht mit Zitrone und Petersilie	4, 12	92	16,95	1,37	2,00
	Beilage	Karottenreis mit Koriander	12	94	1,62	2,10	16,44
	Gemüse	Gekochte Erbsen		69	5,41	0,51	7,14
	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	Gekochte Kartoffel		153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Chili-Gemüse mit Koriander	12	130	7,54	5,46	8,70
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
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