

## Speiseplan November

Nährwertangaben pro 100g

		13. Jan.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	Salatcremesuppe	12	51	1,26	1,76	7,16
	Hauptspeise	Hähnchenschenkel mit Zitrone und Petersilie	12	169	23,75	7,93	0,50
	Beilage	Goldene Kartoffeln	12	278	3,93	15,38	29,79
	Gemüse	Gebratene Karottenstäbchen	13	168	0,71	15,55	4,97
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Vegetarische Bällchen mit Tomatensoße	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	

		14. Jan.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	1, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Penne mit Adlerfisch und Gemüse mit Koriander	1, 4, 12	167	12,31	1,27	26,14
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gekochter Blumenkohl		35	3,76	0,20	3,36
	Salat	Geriebene Karotte		48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gedünsteter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffel	12	153	2,55	6,99	19,21
	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	

		15. Jan.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Blumenkohl-Suppe mit Koriander	12	39	2,29	1,88	2,41
	Hauptspeise	Puten-Chilli	12	91	8,63	3,42	4,38
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gebratene Zucchini		127	1,79	12,09	2,30
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Gemüse-Burger mit Tomatensauce	1, 12	203	11,86	8,48	11,16
	Beilage Vegetarisch	Penne mit Spinat		111	3,86	3,20	15,75
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

		16. Jan.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Rübenblattsuppe	12	41	1,13	1,37	5,58
	Hauptspeise	Gebackener Seehecht mit Zitrone und Petersilie	4	92	16,95	1,37	2,00
	Beilage	Ofenkartoffel	12	157	2,67	7,11	19,64
	Gemüse	Karotte mit Koriander gekocht	12	25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gedünstetes Adlerfisch-Filet		106	23,08	1,58	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Gemüse-Lasagne	1, 3, 7, 12	109	3,09	6,31	8,95
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Mango Mousse	7	128	2,38	11,70	16,58	

		17. Jan.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Karottencremesuppe mit Koriander	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Geschmortes Hähnchen	12	142	18,82	6,02	2,48
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gekochter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Grüner Salat und Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Dreifarbige Quinoa nach mexikanischer Art mit Petersilie	12	162	4,30	7,45	19,31
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
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