

Speiseplan November

Nährwertangaben pro 100g

20. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Brokkoli-Suppe	12	45	1,53	1,20	6,44
	Hauptspeise	Kabeljau mit Sahne	1, 4, 7, 9, 10, 11, 12	238	7,29	18,70	9,48
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gekochte Karotten		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gekochter Adlerfisch		98	22,57	1,37	0,53
	Beilage Diät	Gedünstete Kartoffeln		155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Pizza Marguerita	1, 7, 12	308	14,63	7,26	44,38
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

21. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Weißer Bohnen- und Spinatsuppe	12	48	1,40	3,26	2,62
	Hauptspeise	Putenstreifen mit Champignons	1, 10, 12	154	22,35	6,24	0,18
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gedünsteter Seehecht		69	5,41	0,51	7,14
	Salat	Grüner Salat und Mais		80	2,48	5,58	1,64
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffel	12	153	2,55	6,99	19,21
	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	

22. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Zucchini-Cremesuppe mit Koriander	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Panierter Seehecht	1, 4	200	11,30	10,60	15,00
	Beilage	Kartoffelpüree	7	115	2,68	3,76	16,88
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gekochter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	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	

23. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,37	1,56
	Hauptspeise	Hühnerfleisch mit Senfsauce	1, 10, 12	220	19,88	9,45	1,71
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gerösteter Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Tortilla mit Ei, Pilzen und Ratatouille-Gemüse	3, 12	139	7,53	10,59	2,84
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

24. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Wirsing mit Karotten	12	34	1,00	1,01	4,68
	Hauptspeise	Seehechtnudeln mit Tomaten und Koriander	4, 12	96	7,04	3,34	8,28
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gegrillte Zucchini		332	7,92	27,77	10,05
	Salat	Geriebene Karotte		48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gedünsteter Adlerfisch	4	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	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