

## Speiseplan November

Nährwertangaben pro 100g

27. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Kürbissuppe mit Koriander	12	22	0,33	1,38	1,57
	Hauptspeise	Hähnchenbrust mit frischem Thymian	12	154	24,16	6,21	0,20
	Beilage	Goldene Kartoffeln	12	278	3,93	15,38	29,79
	Gemüse	Gebratene Karottenstäbchen	12	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	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	

28. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	1, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Seehecht "à Parmesiana"	4, 7, 12	361	14,49	33,47	0,36
	Beilage	Kartoffelpüree	7	115	2,80	3,76	16,88
	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	Gedämpfte Kartoffeln mit Petersilie	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Erbsen mit gekochten Eiern	3, 12	72	5,58	0,53	7,37
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		242	4,03	5,94	42,92
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

29. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Lauchcremesuppe und Spinat	12	56	1,19	3,10	5,62
	Hauptspeise	Puteneintopf (Karotten, Kohl und Zucchini)	12	110	9,17	5,59	4,21
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Gemüse-Burger mit Tomatensauce	1, 7, 12	203	11,86	8,48	11,16
	Beilage Vegetarisch	Penne mit Spinat	1	161	5,45	0,82	32,27
Nachtisch	Obst		69	0,40	0,08	14,08	

30. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Karottencremesuppe mit Koriander	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Penne mit Thunfisch	1, 4, 12	165	8,77	5,63	18,77
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gegrillte Zucchini		332	7,92	27,77	10,05
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gedünstetes Adlerfisch-Filet	4	106	23,08	1,58	0,01
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Falafel	1	202	11,30	10,40	12,40
	Beilage Vegetarisch	Erbsenreis mit Minze		166	3,68	4,77	25,74
Nachtisch	Mousse aus roten Früchten	7	128	2,38	11,70	16,58	

31. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Zucchini-Cremesuppe mit Koriander	12	32	1,46	1,85	1,96
	Hauptspeise	Fleischbällchen mit Tomatensauce	12	149	12,94	8,91	3,69
	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		80	2,48	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	Dreifarbige Quinoa nach mexikanischer Art mit Petersilie	12	103	4,19	1,52	17,56
	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