

## Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

24. Feb.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Salatcremesuppe	12	51	1,26	1,76	7,16
	Hauptspeise	Hähnchen "à Portuguesa"	12	175	11,97	9,26	10,36
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Erbsen		69	5,41	0,51	7,14
	Salat	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Spinatlasagne mit Hüttenkäse	1, 3, 7 e 12	106	3,98	6,22	8,27
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

25 Feb. - Tag der portugiesischen Sprache		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	1, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Fischgericht mit Nudeln	4, 7, 12	361	14,49	33,47	0,36
	Beilage	in der Hauptspeise	1	161	5,45	0,82	32,27
	Gemüse	Gedünsteter Blumenkohl	12	35	3,76	0,20	3,36
	Salat	Karotte	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gedünsteter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Tofu "à Portuguesa" mit Kartoffeln	6, 12	128	6,47	4,87	13,63
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	süßer Reis (laktosefrei)	3, 7	191	7,50	3,66	29,52	

26. Feb.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Blumenkohlcremesuppe mit Koriander	12	39	2,29	1,88	2,41
	Hauptspeise	Mit Petersilie gedünstetes Kalbfleisch	12	208	20,59	12,69	2,46
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gegrillte Zucchini gewürzt mit Oregano		127	1,79	12,09	2,30
	Salat	Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)	12	157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Kichererbsencurry mit Gemüse	9, 12	132	5,81	5,87	11,90
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

27. Feb.		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	Gekochte Möhren mit Koriander		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gekochter Tilapia	4	90	20,68	0,78	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Erbseneintopf mit gekochten Eiern und Kartoffeln	3, 12	72	5,58	0,53	7,37
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

28. Feb.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Karottensuppe mit Koriander	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Lasagne Bolognese	1, 3, 7, 9, 10, 11, 12	195	15,81	8,10	14,30
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gekochter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Salat und Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Mit Gemüse gedünstetes Seitan	1, 6, 12	63	8,81	0,74	4,33
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	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