

## Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

10. Mrz.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	Brokkoli-Suppe	12	45	1,53	6,44
	Hauptspeise	Kabeljau mit Sahne	1,4,7,9,10,11,12	238	7,29	9,48
	Beilage	in der Hauptspeise				
	Gemüse	Gebratene Möhren mit Thymian-Olivenöl	12	150	0,39	2,04
	Salat	Tomate		58	0,75	3,28
	Diät	Gedünsteter Seehecht	4	87	18,46	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln mit Petersilie	12	153	2,55	19,21
	Vegetarisch	Pizza Margherita	1,7,12	308	14,63	44,38
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise				
Nachtisch	Obst		69	0,65	14,08	

11. Mrz.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,56
	Hauptspeise	Rindfleisch-Burger mit Tomaten- und Sahnesauce	1,10,12	149	12,94	3,69
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	42,92
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	1,50
	Salat	Gurke		63	1,36	1,64
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	0,00
	Beilage Diät	Penne	1	161	5,45	32,27
	Vegetarisch	Gnocchi mit Champignons, Tomatensauce	1,12	99	2,41	16,48
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise				
Nachtisch	Obst		69	0,65	14,08	

12. Mrz.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Kürbiscremesuppe mit Koriander	12	22	0,33	1,57
	Hauptspeise	Penne mit Thunfisch, Oliven und Petersilie	1,4,12	165	8,77	18,77
	Beilage	in der Hauptspeise				
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	4,10
	Salat	Salat und Mais		86	4,52	4,10
	Diät	Gekochter Seehecht	4	87	18,46	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	155	2,58	19,40
	Vegetarisch	Vegetarischer Burger mit Tomaten- und	12	203	11,86	11,16
	Beilage Vegetarisch	Penne mit Spinat	1,12	111	3,86	15,75
Nachtisch	Obst		69	0,65	14,08	

13. Mrz.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Rübenblattsuppe	12	41	1,13	5,58
	Hauptspeise	Putenstreifen mit Champignons und Petersilie	12	167	13,78	0,89
	Beilage	Spaghetti	1	164	5,50	32,32
	Gemüse	Gebratener Kürbis	12	150	0,39	2,04
	Salat	Karotte	12	48	0,60	4,40
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	0,00
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	35,91
	Vegetarisch	Seitan "Pica-pau"	1,6,12	188	18,98	3,44
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	42,92
Nachtisch	Mango Mousse		69	0,65	14,08	

14. Mrz.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Kichererbsen-Spinat-Suppe	12	73	2,11	4,19
	Hauptspeise	Panierter Seehecht	1,4	200	11,30	15,00
	Beilage	Karottenreis mit Koriander	12	94	1,62	16,44
	Gemüse	Erbsen			5,41	7,14
	Salat	Salat		55	1,74	0,77
	Diät	Gekochter Tilapia	4	90	20,68	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	153	2,55	19,21
	Vegetarisch	mit Petersilie	12	103	4,19	17,56
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise				
Nachtisch	Obst		69	0,65	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