

Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

17. Mar.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Erbsen-Minze-Creme	12	35	1,15	1,73	2,80
	Hauptspeise	Puten-Chilli	12	91	8,63	3,42	4,38
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gerösteter Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffel	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Vegetarische Frikadellen mit Tomatensauce	1,3,6,12	143	10,61	5,25	10,53
	Beilage Vegetarisch	Spaghetti	1	164	5,50	0,86	32,32
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

18. Mar.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,37	1,56
	Hauptspeise	Seehecht nach italienischer Art	4,12	182	11,36	13,23	3,69
	Beilage	Ofenkartoffel	12	150	0,39	15,43	2,04
	Gemüse	Gebratene Möhren mit Thymian-Ölivenöl	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salat	Salat und Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gekochter Tilapia	4	90	20,68	0,78	0,01
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Bulgur mit Mozzarella, Spinat und Basilikum	1,12	317	12,31	7,47	48,79
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

19. Mar.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Weißer Bohnensuppe mit Minze	12	52	1,28	3,59	2,91
	Hauptspeise	Hähnchenreis im Ofen	9,10,11,12	120	6,78	3,88	14,15
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Erbsen		68	5,41	0,51	7,14
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Vegetarisches Cassoulette	9,10,11,12	114	4,67	5,44	9,28
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

20. Mar.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	1,12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Penne mit Lachs und Spinat	1,3,4,12	168	10,22	7,93	13,44
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Karotte	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gedünsteter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Linsen. Bolognese mit Karotten, Kürbis und Spinat	12	53	2,89	1,45	6,09
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Rote Beeren-Mousse	7	128	2,38	11,70	16,58	

21. Mar.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Karottencremesuppe mit Basilikum	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Hähnchenschenkel mit Pomodoro-Sauce und Oregano	7,12	222	17,32	7,73	3,27
	Beilage	Kartoffelpüree	7	115	2,68	3,76	16,88
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Karottenreis mit Koriander	12	94	1,62	2,10	16,44
	Vegetarisch	Tofu-Reis mit Pilzen	6,12	251	6,87	7,42	38,19
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
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