

Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

24. Mar.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Süßkartoffel-Basilikum-Cremesuppe	12	57	1,00	1,56	8,86
	Hauptspeise	Tilapianudeln mit Koriander	1,4,12	89	11,38	3,22	2,73
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Karotte		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gekochter Seehecht	4	155	2,58	7,06	19,40
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Fusilli nach tschechischer Art mit Basilikum	1,7,12	137	5,12	7,37	11,72
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

25. Mar.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Lauchcremesuppe mit Spinat	12	56	1,19	3,10	5,62
	Hauptspeise	Hähnchenpastete	12	330	3,77	4,16	11,91
	Beilage	Incluído					
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Glutenfreier Teig		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Linsen mit Tofu und Pilzen mit Petersilie	6,12	84	3,28	4,93	5,99
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

26. Mar.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,37	1,56
	Hauptspeise	Thunfischreis	4,12	249	9,57	5,90	38,62
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Erbsen		68	5,30	0,50	7,00
	Salat	Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gedünsteter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffel	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Falafel	1	202	11,30	10,40	12,40
	Beilage Vegetarisch	Tricolor Quinoa mit Olivenöl und frischen Kräutern	12	162	4,30	7,45	19,31
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

27. Mar.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Kichererbsensuppe mit Koriander	12	73	2,11	4,92	4,19
	Hauptspeise	Rindfleisch-Bolognese	12	102	12,57	4,22	2,79
	Beilage	Spaghetti	1	164	5,50	0,86	32,32
	Gemüse	Gedünsteter Blumenkohl		35	3,76	0,20	3,36
	Salat	Karotte	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Geröstete Gemüselasagne (Karotten, Zucchini, Auberginen und Pilze)	1,3,7,12	109	3,09	6,31	8,95
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

28. Mar.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Kürbissuppe mit Koriander	12	22	0,33	1,38	1,57
	Hauptspeise	Pizza mit Schinken, Champignons und Oliven	1,6,7,12	273	13,50	6,75	37,94
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Karotte	12	48	0,60	2,50	4,40
	Salat	Salat und Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gekochter Tilapia	4	90	20,68	0,78	0,01
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffel	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Bohnen-Chilli mit Gemüse und Koriander	12	130	7,54	5,46	8,70
	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