

Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

7. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Erbсен-Minze-Creme	12	35	1,15	1,73	2,8
	Hauptspeise	Seehechteintopf mit Brokkoli, Blumenkohl und Kartoffeln	4,12	95,63	7,04	3,34	8,28
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	gekochte Karotte		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gekochter Tilapia	4	64	14,73	0,56	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln mit Petersilie	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Penne mit Soja-Bolognese	1,6,12	51	3,01	2,64	2,85
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

8. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Lauchcremesuppe	12	55	1,3	1,43	8,77
	Hauptspeise	Truthahn-Feijoada mit Gemüse (Karotte, Zucchini und Kohl)	12	110,39	9,17	5,59	4,21
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	grüner Salat mit Mais		92,3	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gedünsteter Seehecht		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Pilz-Karotten-Kartoffel-Tortilla	3,12	119	6,33	9,71	1,21
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

9. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Weißer Bohnen- und Spinatsuppe	12	48	1,4	3,26	2,62
	Hauptspeise	Kabeljau "à Gomes de Sá"	3,4,12	362,38	9,53	24,29	25,36
	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	Gekochter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Gemüselasagne	1,3,7,12	109	3,09	6,31	8,95
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

10. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Süßkartoffel-Basilikum-Cremesuppe	12	57	1	1,56	8,88
	Hauptspeise	Hähnchensteak mit Sensauce	1,10,12	219,63	19,88	9,45	1,71
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Erbсен		63	1,36	5,58	1,64
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Tofu "à Pica Pau" mit Koriander	6,12	151	7,44	12,87	1,09
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

11. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Kohl- und Karottensuppe	12	34	1	1,01	4,68
	Hauptspeise	Gebratener Truthahn, Kürbis, Champignons, Auberginen und Kartoffeln, gewürzt mit Rosmarin (Ostern)	12	240	21,72	8,4	17,85
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gebratene Möhren mit Thymian-Olivenöl	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gedünsteter Seehecht		160	28,92	4,77	0
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffel	12	155	2,58	7,06	19,40
	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
Nachtsch	Mousse au Chocolat mit Orange (Ostern)	6,7	909	2,84	87,00	28,23	

Menü für Kinderarten 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