

## Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

28. Apr.		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	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	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	

29. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	1,12	46	3,38	2,67	2,06
	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-Olivenöl	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 und Spinat	1,12	317	12,31	7,47	48,79
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

30. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Lauchcremesuppe	12	55	1,3	1,43	8,77
	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	

1. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	<b>FEIERTAG</b>				
	Hauptspeise					
	Beilage					
	Gemüse					
	Salat					
	Diät					
	Beilage Diät					
	Vegetarisch					
	Beilage Vegetarisch					
Nachtisch						

2. Mai.		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	Gekochte Kartoffeln	12	153	2,55	6,99	19,21
	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