

Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

2. Jun. KINDERTAG		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	1,12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Rindfleisch-Hamburger im Brötchen	1,2	416	38,31	12,57	36,81
	Beilage	Süßkartoffel-Chips		1	0,05	0,04	0,32
	Gemüse	Gebratene Möhren mit Thymian-Olivenöl	12	150	0,39	15,43	2,04
	Salat	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Vegetarischer Hamburger im Brötchen	2	127	11,43	4,23	8,10
	Beilage Vegetarisch	Süßkartoffel-Chips		1	0,05	0,04	0,32
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

3. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Kürbiscremesuppe mit Koriander	12	22	0,33	1,38	1,57
	Hauptspeise	Penne mit Thunfisch, Oliven und Petersilie	1,4,12	165	8,77	5,63	18,77
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Salat und Mais		86	4,52	5,16	4,10
	Diät	Gekochter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffel	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Gebratene Quinoa mit Seitan, Karotte, Zucchini, Pilzen und Petersilie	1,6,12	287	11,46	11,44	32,20
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

4. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Rübenblattsuppe	12	41	1,13	1,37	5,58
	Hauptspeise	Putenstreifen mit Champignons und Petersilie	12	167	13,78	6,05	0,89
	Beilage	Gebratene Kartoffeln	12	278	3,93	15,38	29,79
	Gemüse	Gekochte Erbsen		69	5,41	0,51	7,14
	Salat	Geriebene 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	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	

5. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Kichererbsen-Spinat-Suppe	12	73	2,11	4,92	4,19
	Hauptspeise	Panierter Seehecht	1,4	200	11,30	10,60	15,00
	Beilage	Karotten-Reis mit Koriander	12	94	1,62	2,10	16,44
	Gemüse	Gekochte Karotte		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gedämpfter Tilapia	4	90	20,68	0,78	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln mit Petersilie	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Gnocchi mit Champignons und Tomatensauce	1,12	99	2,41	2,08	16,48
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

6. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,37	1,56
	Hauptspeise	Hähnchen-Lasagne	1,3,7,9,10,11,12	119	7,86	5,00	10,09
	Beilage	in der Hauptspeise					
	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	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Tofu-Gemüse-Eintopf mit Kürbis, Spinat und Minze	6,12	63	1,17	4,31	3,95
	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