

Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

5. Mai.		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	Gedünstete 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	1,7,12	137	5,12	7,37	11,72
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachttisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

6. Mai.		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	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Linsen mit Tofu und Pilzen	6,12	84	3,28	4,93	5,99
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachttisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

7. Mai.		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	Gedünstete 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 (Kichererbsen)	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
Nachttisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

8. Mai.		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	Gemüselasagne (Karotten, Zucchini, Auberginen und Pilze)	1,3,7,12	109	3,09	6,31	8,95
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachttisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

9. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Brokkoli-Suppe	12	45	1,53	1,20	6,44
	Hauptspeise	Pizza mit Schinken, Champignons und Oliven	1,6,7,12	273	13,50	6,75	37,94
	Beilage	in der Hauptspeise					
	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	Gekochte Kartoffel	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Vegetarisches Chili mit Gemüse	12	130	7,54	5,46	8,70
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachttisch	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