

Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

16. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Süßkartoffel-Basilikum-Cremesuppe	12	57	1,00	1,56	8,86
	Hauptspeise	Penne mit Seehecht, Spinat und Koriander	1,4,12	193	11,95	3,15	28,23
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gekochte 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					
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

17. Jun.		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	Inclúdo					
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Salat		55	1,74	4,73	0,77
	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
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

18. Jun.		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	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	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	Erbsenreis mit Minze		166	3,68	4,77	25,74
Nachtsch	Gelatine						

19. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Feiertag				
	Hauptspeise					
	Beilage					
	Gemüse					
	Salat					
	Diät					
	Beilage Diät					
	Vegetarisch					
	Beilage Vegetarisch					
Nachtsch						

20. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Kürbissuppe mit Koriander	12	22	0,33	1,38	1,57
	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	Geröstete Karotten mit Olivenöl und Thymian	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	Bulgur mit Spinat und Mozzarella	1,12	317	12,31	7,47	48,79
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	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