

## Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

19. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Erbsen-Minze-Creme	12	35	1,15	1,73	2,80
	Hauptspeise	Seehechteintopf mit Brokkoli, Blumenkohl und Kartoffeln	4,12	96	7,04	3,34	8,28
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	gedünstete 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					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

20. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Lauchcremesuppe	12	55	1,30	1,43	8,77
	Hauptspeise	Truthahn-Eintopf mit Gemüse (Karotten, Zucchini, Kohl)	12	110	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	Salat und Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Kartoffel-Tortilla mit Pilzen und Karotte	3,12	119	6,33	9,71	1,21
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

21. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Weißer Bohnen- und Spinatsuppe	12	48	1,40	3,26	2,62
	Hauptspeise	Kabeljau "à Gomes de Sá"	3,4,12	86	5,55	2,96	8,76
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gedünstete Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	geriebene 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					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

22. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Süßkartoffel-Basilikum-Cremesuppe	12	57	1,00	1,56	8,86
	Hauptspeise	Hähnchensteak mit Senfsauce	1,10,12	220	19,88	9,45	1,71
	Beilage	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Gemüse	gedünstete Erbsen		63	1,36	5,58	1,64
	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	Tofu nach "Pica Pau" Art	6,12	151	7,44	12,87	1,09
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

23. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Kohl- und Karottensuppe	12	34	1,00	1,01	4,68
	Hauptspeise	Panierter Seehecht	1,4	200	11,30	10,60	15,00
	Beilage	Erbsenreis mit Minze		166	3,68	4,77	25,74
	Gemüse	Gebratene Möhren mit Thymian-Olivenöl	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gekochter Tilapia	4	64	14,73	0,56	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	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
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