

## Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

23. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Brokkoli-Suppe	12	45	1,53	1,20	6,44
	Hauptspeise	Hähnchen "à Portuguesa"	12	175	11,97	9,26	10,36
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Erbsen		63	1,36	5,58	1,64
	Salat	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Pizza Margherita	1,7,12	308	14,63	7,26	44,38
	Beilage Vegetarisch	In der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

24. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	1,12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Tilapia "à parmegiana"	4,7,12	361	14,49	33,47	0,36
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gedünsteter Blumenkohl		35	3,76	0,20	3,36
	Salat	Karotte	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gedünsteter Seehecht	4	155	2,58	7,06	19,40
	Beilage Diät	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Erbseneintopf mit gekochten Eiern und Kartoffeln	3,12	72	5,58	0,53	7,37
	Beilage Vegetarisch	In der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

25. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Blumenkohlcremesuppe mit Koriander	12	39	2,29	1,88	2,41
	Hauptspeise	Geschmortes Kalbfleisch mit Petersilie	12	208	20,59	12,69	2,46
	Beilage	Spaghetti	1	164	5,50	0,86	32,32
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln mit Petersilie	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Kichererbsen-Curry mit Kürbis	9,12	132	5,81	5,87	11,90
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

26. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Rübenblattsuppe	12	41	1,13	1,37	5,58
	Hauptspeise	Gebackener Seehecht mit Zitrone und Petersilie	4	92	16,95	1,37	2,00
	Beilage	Kartoffelpüree	7	115	2,68	3,76	16,88
	Gemüse	Gekochte Möhren mit Koriander	12	25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gekochter Tilapia	4	90	20,68	0,78	0,01
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Tofu "à portuguesa" Art	6,12	128	6,47	4,87	13,63
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

27. Jun.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Karottensuppe mit Koriander	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Lasagne mit Kalbsfleischbolognese	1,6,12	63	8,81	0,74	4,33
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Salat und Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffel	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Gedünsteter Seitan mit Gemüse	1,6,12	63	8,81	0,74	4,33
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
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