

Speiseplan

Nährwertangaben pro 100g

26. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Kichererbsencreme-Suppe mit Koriander	12	73	2,11	4,92	4,19
	Hauptspeise	Putensteak mit Champignonsauce	1,10,12	154	22,35	6,24	0,18
	Bellage	Gebratene Kartoffeln	12	278	3,93	15,38	29,79
	Gemüse	gedünstete Karotten		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Bellage Diät	Gekochte Kartoffeln	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Vegetarischer Burger	1	141	12,70	4,70	9,00
	Bellage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

27. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	1,12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Thunfischsalat mit Reis, Ei, Bohnen, Karotten und Erbsen	1,3,4,10,12	198	4,84	11,94	14,94
	Bellage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	gekochte Erbsen		69	5,41	0,51	7,14
	Salat	Salat und Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gekochter Seehecht	4	87	18,46	1,39	0,01
	Bellage Diät	Gedämpfte Kartoffeln mit Petersilie	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Sautiertes Quinoa mit Seitan und geröstetem Gemüse (Karotten, Zucchini und Pilze)	1,6,12	287	11,46	11,44	32,20
	Bellage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

28. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Lauchcremesuppe mit Spinat	12	22	0,33	1,38	1,57
	Hauptspeise	Hähnchenlasagne	1,3,7,9,10,11,12	119	7,86	5,00	10,09
	Bellage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gebratene Möhren mit Thymian-Olivenöl	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Bellage 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
	Bellage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

29. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Kartoffelcremesuppe mit Koriander	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Penne mit Seehecht, Spinat und Koriander	1,4,12	193	11,95	3,15	28,23
	Bellage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gedünsteter Blumenkohl		35	3,76	0,20	3,36
	Salat	Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gekochter Tilapia	4	90	20,68	0,78	0,01
	Bellage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Tofu-Gemüse-Eintopf mit Minze	6,12	63	1,17	4,31	3,95
	Bellage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtsch	Mango-Mousse	7	128	2,38	11,70	16,58	

30. Mai.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Blumenkohlcreme-Suppe mit Basilikum	12	40	2,44	1,91	2,48
	Hauptspeise	Fleischbällchen mit Tomatensauce	12	149	12,94	8,91	3,69
	Bellage	Kartoffelpüree	7	115	2,68	3,76	16,88
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	geriebene Karotten	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Bellage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Falafel (Kichererbsen)	1	202	11,30	10,40	12,40
	Bellage Vegetarisch	Erbsen-Couscous mit Kichererbsen, Kürbis und Pesto	1,12	68	5,30	0,50	7,00
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: