

Speiseplan

			Nährwertangaben pro 100g				
30. Jun.			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	Erbsen-Minze-Creme	12	35	1,15	1,73	2,80
	Hauptspeise	Seehechteintopf m. Brokkoli, Blumenkohl u. Kartoffel	4,12	96	7,04	3,34	8,28
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gekochte Karotte		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gedämpfter 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					
	Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08
1. Jul.			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Weißer Bohnen- und Spinatsuppe	12	48	1,40	3,26	2,62
	Hauptspeise	Truthahn-Feijoada mit Gemüse (Karotte, Zucchini und 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	Gemüse-Lasagne (Karotte, Zucchini, Aubergine)	1,3,7,12	109	3,09	6,31	8,95
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
	Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08
2. Jul.			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Lauchcremesuppe	12	55	1,30	1,43	8,77
	Hauptspeise	Penne mit Lachs und Spinat	1,3,4,12	168	10,22	7,93	13,44
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gedünsteter 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	Champignons-, Karotten- und Kartoffel-Tortilla	3,12	119	6,33	9,71	1,21
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
	Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08
3. Jul.			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	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gekochte 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 "à pica-pau" Art mit Koriander	6,12	151	7,44	12,87	1,09
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08
4. Jul.			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Kohl- und Karottensuppe	12	34	1,00	1,01	4,68
	Hauptspeise	Seehecht im Ofen mit Tomate und Oregano	4,12	180	11,30	12,96	3,85
	Beilage	Ofenkartoffeln	12	150	0,39	15,43	
	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 Kartoffel	12	63	1,36	5,58	1,64
	Vegetarisch	Vegetarisches Cassoulet (Karotten, Champignons, weiße Bohnen, rote Bohnen und Spinat)	9,10,11,12	114	4,67	5,44	9,28
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Nachtsch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

Menü für Kindergärten 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