

Mittagsservice
Menüplan November - KiGa, ILB, BuMi, HAB

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1-nov.	2-nov.	3-nov.
Vorspeise	-	-	Schulfrei	Kürbiscreme-Suppe -	Gemischter Salat -
Menü	-	-	-	Gegrillte Lende dazu Reis -	Linseneintopf mit Chorizowurstchen und Kürbis 15
Nachspeise	-	-	-	Obst der Saison -	Joghurt 7
	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
				568 17,1 4,1 68,1 12,1 31,7 0,8 3,7	674 31,3 9,7 53,3 12,5 43 2 11
	6-nov.	7-nov.	8-nov.	9-nov.	10-nov.
Vorspeise	Brokkolicreme-Suppe -	Gemischter Salat -	Gedünstete Kichererbsen mit Gemüse 15	Schulfrei	Schulfrei
Menü	Köttbular mit Salzkartoffeln 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15	Pasta carbonara 2,4,7,13,15	Brathähnchen dazu Reis -	-	-
Nachspeise	Obst der Saison -	Joghurt 7	Obst der Saison -	-	-
	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
	612 41,2 13,2 24,5 13,3 34,1 1 5,4	1087 38,1 12,7 149 11,8 30 2,6 2,1	787 26 5,4 82,3 25,2 55 1,5 21,7		
	13-nov.	14-nov.	15-nov.	16-nov.	17-nov.
Vorspeise	Erbsen mit Schinken 15	Gemüsecreme-Suppe -	Gemischter Salat -	Gemüsesuppe 1	Grüne Bohnen mit Tomatensauce 15
Menü	Lendenbraten mit Kartoffelpüree 7	Arroz a la cubana 4	Linseneintopf mit Würstchen 7,13,15	Hackbraten rote Paprika-Reis-Sauce 2,4,7,9	Panierte Tintenfischringe mit Salat 2,4,7,8
Nachspeise	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Joghurt 7	Obst der Saison -
	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
	693 23 6,4 69,6 12,6 51,1 1,9 17,6	700 30,6 5,4 89 15,1 15,8 1,6 6,7	681 35,2 6,5 48,9 13,8 28,9 1,7 21,4	866 62,7 25,8 42,6 15,8 31,3 3,1 5,2	571 37,8 5,9 33,7 16,4 23,5 0,7 8,2
	20-nov.	21-nov.	22-nov.	23-nov.	24-nov.
Vorspeise	Pasta mit Tomatensauce 2,4	Gurkensalat -	Karottencreme-Suppe -	Salat mit Mais und Gurke -	Gemüse-Eintopf 13,15
Menü	Panierter Seehecht dazu Salat 2,4,5	Fleisch-Cannelloni mit Bechamelsauce 2,4,7,13,15	Kasseler dazu Kartoffelbrei und Sauerkraut 7,9,13,15	Kichererbseneintopf mit Rindfleisch 15	Brathähnchen dazu Ofenkartoffeln -
Nachspeise	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Joghurt 7	Obst der Saison -
	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
	875 29,4 9,9 109 23,6 41,7 1,6 5,5	634 29,6 9,25 68 18,9 24 2,5 8,3	625 46,9 6,7 28 16,2 20,7 1,7 6,5	618 22,1 4,4 66,5 18,5 36,7 1,7 17,3	558 17,9 4,4 60 18,6 39,2 0,8 14,4
	27-nov.	28-nov.	29-nov.	30-nov.	1-dic.
Vorspeise	Erbsencreme-Suppe mit Speck 15	Tomatensalat mit Oliven -	Bohneneintopf 1,15	Lauchcreme-Suppe -	-
Menü	Gegrillte Hähnchenflügel mit Salat -	Fideuá mit Gemüse,Meeresfrüchte und Krustentiere 2,3,4,8,15	Putenkotelett mit Salat und Mais 7,14	San Jacobo: Schinken und geschmolzener Käse mit 1,2,3,4,5,7,8,11,13,15	-
Nachspeise	Obst der Saison -	Joghurt 7	Obst der Saison -	Obst der Saison -	-
	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
	921 45,9 11,4 72,7 12,8 53,9 2,6 18	703 24 5,2 87,1 15,7 32,5 1,7 8,9	536 19,3 3,09 50,6 17,5 40,1 2,8 5,8	744 55,1 12,3 35,3 15,3 25,6 2,8 6,4	

Kcal: Brennwert; Gra: Gesamtfett; AcG: gesättigte Fettsäure; HdC: Kohlenhydrate; Azu: Zucker; Pro: Eiweiß; Sal: Salz; Fib: Ballaststoff

Im Falle einer Nahrungsmittelunverträglichkeit konsultieren Sie bitte die verschiedenen Alternativen für Allergene und Unverträglichkeiten in den spezifischen Menüs. Unsere Küche bietet verschiedene Alternativen für jegliche Unverträglichkeiten. Nutritionale Bewertung von Laura Isabel Arranz, Ernährungsberater von Gana Nutrición.

Zuordnung der Kennziffern zu den Allergenen									
TYP	COD	TYP	COD	TYP	COD	TYP	COD	TYP	COD
Sellerie	1	Eier	4	Milch	7	Schalenfrüchte	10	Soja	13
Glutenhaltiges Getreide	2	Fisch	5	Weichtiere	8	Erdnüsse	11	Sulfit	14
Krustentiere	3	Lupinen	6	Senf	9	Sesam	12	Hülsenfrüchte	15