

Ementa Dezembro

Nährwerte

Symbole

6. Dez.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Montag - Veggie Day	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koriander		43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Hähncheneintopf	2	249	36,81	7,17	8,70	✓	✓	✓
	Beilage	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88	✓	✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00	✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45	✓	✓	
	Vegetarisch	Gemüse Curry		263	9,98	14,14	22,43	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓		

7. Dez.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Dienstag	Suppe	Gemüsesuppe		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Fischeintopf mit Nudeln	2 5	315	20,38	12,24	29,67	✓	✓	✓
	Beilage	In der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	
	Gemüse	Brokkoli		25	1,86	0,06	3,24	✓	✓	
	Diät	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00	✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	
	Vegetarisch	Vegetarischer Hamburger	2	127	11,43	4,23	8,10	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓		

8. Dez.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Mittwoch	Suppe	Maria Empfängnis								
	Hauptspeise									
	Beilage									
	Gemüse									
	Diät									
	Beilage Diät									
	Vegetarisch									
Nachtisch										

9. Dez.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Donnerstag	Suppe	Grüne Bohnen Suppe		41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Stockfisch mit Maisbrot	2 3 5 7	351	24,42	12,18	35,32	✓	✓	✓
	Beilage	In der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	
	Gemüse	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12	✓	✓	
	Diät	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00	✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	
	Vegetarisch	Tschechische Fusilli	1 2	455	19,13	20,43	49,51	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓		

10. Dez.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Freitag	Suppe	Zuchinisuppe		50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Putenrolle	1 2 7	131	20,52	2,07	7,33	✓	✓	✓
	Beilage	Kartoffelpüree		108	1,75	3,49	16,58	✓	✓	
	Gemüse	Rotkohl		29	0,72	0,12	5,04	✓	✓	
	Diät	Gebackene Hähnchenschenkel		351	75,25	5,49	0,00	✓	✓	
	Beilage Diät	Reisnudeln		147	2,90	0,41	33,21	✓	✓	
	Vegetarisch	Quinoasalat mit gebackenem Kürbis	1 2	299	11,35	8,06	43,60	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓		

Menü für Kindergarten und Grundschule

Snackplan - woche 1

Die vegetarische und die Diät-Option sind täglich auf Bestellung verfügbar.

Die angegebenen Allergene beziehen sich auf:

1) Milch, 2) Gluten, 3) Ei, 4) Krustentiere, 5) Fisch, 6) Erdnüsse, 7) Soja, 8) Nüsse, 9) Sellerie, 10) Senf, 11) Sesam, 12) Schwefeldioxid und Sulfite, 13) Lupine, 14) Muscheln