

Ementa Janeiro

Nährwerte

Symbole

10. Jan.		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	✓	✓	✓	✓	

11. Jan.		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	✓	✓	✓	✓	

12. Jan.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural	
Mittwoch	Suppe	Brokkolisuppe		75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Reis mit Entenfleisch	7	271	13,42	6,03	39,52	✓	✓	✓	✓
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	✓
	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	Pad Thai	12 7	284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓	✓
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓	

13. Jan.		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	Milchreis	1 3	133	4,25	2,26	23,97	✓	✓	✓	✓	

14. Jan.		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