

## Ementa Abril

### Nährwerte

### Symbole

25. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
<b>Montag</b>	<b>Suppe</b>	<b>Freiheitstag Feiertag</b>								
	<b>Hauptspeise</b>									
	<b>Beilage</b>									
	<b>Gemüse</b>									
	<b>Diät</b>									
	<b>Beilage Diät</b>									
	<b>Vegetarisch</b>									
<b>Nachtisch</b>										

26. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
<b>Dienstag</b>	<b>Suppe</b>	Gemüsesuppe		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓
	<b>Hauptspeise</b>	Fischeintopf mit Nudeln	2 5	315	20,38	12,24	29,67		✓	
	<b>Beilage</b>	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	
	<b>Gemüse</b>	Grüner Salat		2	0,27	0,03	0,12		✓	
	<b>Diät</b>	Gedämpfter Seehecht	5	88	15,12	3,04	0,00		✓	
	<b>Beilage Diät</b>	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	
	<b>Vegetarisch</b>	Vegetarischer Hamburger	2	127	11,43	4,23	8,10	✓	✓	✓
<b>Nachtisch</b>	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓		

27. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
<b>Mittwoch</b>	<b>Suppe</b>	Brokkolisuppe		75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓
	<b>Hauptspeise</b>	Reis mit Entenfleisch	7	271	13,42	6,03	39,52		✓	
	<b>Beilage</b>	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	
	<b>Gemüse</b>	Karotte		42	0,36	3,40	2,54		✓	
	<b>Diät</b>	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00		✓	
	<b>Beilage Diät</b>	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45		✓	
	<b>Vegetarisch</b>	Pad Thai	12 7	284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓
<b>Nachtisch</b>	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓		

28. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
<b>Donnerstag</b>	<b>Suppe</b>	Grüne Bohnen Suppe		41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓
	<b>Hauptspeise</b>	Penne mit Thunfisch und Oliven	2 5 13	375	18,83	13,44	42,96		✓	✓
	<b>Beilage</b>	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	
	<b>Gemüse</b>	Grüner Salat und Mais		14	0,53	0,37	1,87		✓	
	<b>Diät</b>	Gekochter Barsch	5	73	15,51	0,74	0,00		✓	
	<b>Beilage Diät</b>	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	
	<b>Vegetarisch</b>	Pizza Margherita	1 2	261	10,56	11,36	28,42	✓		
<b>Nachtisch</b>	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓		

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

Menü für Kindergarten und Grundschule

*Snackplan - woche 2*

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