

Ementa Abril

		Nährwerte				Symbole				
25. Apr.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Freiheitstag Feiertag								
	Hauptspeise									
	Beilage									
	Gemüse									
	Diät									
	Beilage Diät									
	Nachtisch									

26. Apr.		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	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	Vegetarischer Hamburger	2	127	11,43	4,23	8,10	✓	✓	✓
Nachtisch	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
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	Karotte		42	0,36	3,40	2,54		✓	✓
	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		✓	✓	

28. Apr.		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	Penne mit Thunfisch und Oliven	2 5 13	375	18,83	13,44	42,96		✓	✓
	Beilage	In der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	
	Gemüse	Grüner Salat und Mais		14	0,53	0,37	1,87		✓	✓
	Diät	Gekochter Barsch	5	73	15,51	0,74	0,00		✓	✓
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓
	Vegetarisch	Pizza Margherita	1 2	261	10,56	11,36	28,42	✓		
Nachtisch	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
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 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