

Ementa Março

				Nährwerte				Symbole				
6. Mrz.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Montag	Suppe	Brunnenkressesuppe		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Russischer Salat mit Thunfisch	1 3 5 13	395	23,85	21,42	24,11	✓	✓	✓	✓	
	Beilage	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat		5	0,20	0,08	0,88	✓	✓	✓	✓	
	Diät	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00	✓	✓	✓	✓	
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓	
	Vegetarisch	Gemüselasagne	1 2 3 13	251	11,13	12,24	23,25	✓	✓	✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓		
7. Mrz.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe	2	60	4,36	1,63	6,76	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Stockfisch mit Sahnesoße	1 2 5 7	227	15,14	9,72	19,38	✓	✓	✓	✓	
	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	Vegetarische Paella		220	7,37	2,87	40,09	✓	✓	✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓		
8. Mrz.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Mittwoch	Suppe	Rote Bohnen Suppe		61	4,48	0,83	8,74	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Hähnchenstroganoff	2 10 7	148	25,50	4,10	2,11	✓	✓	✓	✓	
	Beilage	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓	
	Gemüse	Brokkoli		25	1,86	0,06	3,24	✓	✓	✓	✓	
	Diät	Putensteak		66	14,59	0,81	0,00	✓	✓	✓	✓	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		190	3,03	0,44	43,45	✓	✓	✓	✓	
	Vegetarisch	Gemüse Frittata	1 3	138	11,74	9,23	2,11	✓	✓	✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓		
9. Mrz.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Donnerstag	Suppe	Karottensuppe mit Koriander		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Spaghetti mit Lachs, Rucola und Tomatensoße	2 5	592	21,13	22,70	73,06	✓	✓	✓	✓	
	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 Blauhai	5	104	16,80	4,00	0,00	✓	✓	✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln		116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	✓	
	Vegetarisch	Vegetarische Reistorte mit Hülsenfrüchten	1 2 7	540	20,32	26,42	53,46	✓	✓	✓	✓	
Nachtisch	Milchcreme	1 2 3	118	4,71	2,86	18,44	✓	✓	✓	✓		
10. Mrz.				Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	sem lactose	sem gluten	Rezept Go Natural
Freitag	Suppe	Gemüsesuppe		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	✓	✓	✓	✓	
	Hauptspeise	Kalbfleischhamburger	2 10 7	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	✓	✓	✓	✓	
	Beilage	Kartoffelpüree		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	✓	✓	✓	✓	
	Gemüse	Geriebene Karotte		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	✓	✓	✓	✓	
	Diät	Gebackene Hähnchenschenkel		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	✓	✓	✓	✓	
	Beilage Diät	Weißer Reis		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	✓	✓	✓	✓	
	Vegetarisch	Gemüse Curry		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	✓	✓	✓	✓	
Nachtisch	Obst		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	✓	✓	✓	✓		

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