

Ementa Setembro

Nährwerte

Symbole

4. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	semi lactose	semi gluten	Rezept Go Natural	
Montag	Suppe	Brunnenkressesuppe		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	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	Gegrillte Hähnchenbrust		146	32,72	1,63	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Weißer Reis		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Vegetarisch	Noodles mit Ei	2 3 12 7	641	25,81	13,55	96,64	✓	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

5. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	semi lactose	semi gluten	Rezept Go Natural	
Dienstag	Suppe	Brunnenkressesuppe		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	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	Gekochter 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	✓	✓	✓	
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

6. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	semi lactose	semi gluten	Rezept Go Natural	
Mittwoch	Suppe	Hühnersuppe	2	60	4,36	1,63	6,76		✓		
	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	Couscous mit gebackenem Gemüse	1 2	321	10,74	12,17	44,55	✓	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

7. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	semi lactose	semi 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 Corvina-fisch	5	73	15,51	0,74	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	✓	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Milchcreme	1 2 3	118	4,71	2,86	18,44		✓	✓		

8. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	veg	semi lactose	semi gluten	Rezept Go Natural	
Freitag	Suppe	Gemüsesuppe		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Hauptspeise	Kalbfiletshamburger	2 10 7	220	17,09	14,12	5,87		✓	✓	
	Beilage	Kartoffelpüree		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Gemüse	Geriebene Karotte		6	0,18	0,00	1,32		✓	✓	
	Diät	Gebackene Hähnchenschenkel		351	75,25	5,49	0,00		✓	✓	
	Beilage Diät	Reisnudeln		147	2,90	0,41	33,21		✓	✓	
	Vegetarisch	Gemüselasagne	1 2 3 13	251	11,13	12,24	23,25	✓	✓	✓	✓
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
Nachtisch	Obst		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

Menü für Kindergarten und Grundschule. Am Vegetarischen Gerichtstag ist die einzige Option die Diät.

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