

Ementa Setembro

Nährwerte

		2. Sep.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	Brokkoli-Suppe		45	1,53	1,20	6,44
	Hauptspeise	Putensteaks mit Olivenöl und Knoblauch	12	154	22,35	6,24	0,18
	Beilage	Goldene Kartoffeln	12	278	3,93	15,38	29,79
	Gemüse	Gebratene Karottenstäbchen	12	168	0,71	15,55	4,97
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Putensteaks mit Olivenöl und Knoblauch		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Vegetarische Bällchen	2 3 7	141	10,53	5,20	10,45
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

		3. Sep.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	2 12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Penne mit Adlerfisch und Gemüse mit Koriander	2 5 12				
	Beilage	in der Hauptspeise		167	12,31	1,27	26,14
	Gemüse	in der Hauptspeise					
	Salat	Geriebene Karotte		48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gedünstetes Adlerfisch-Filet	5	105	24,20	1,47	0,57
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln und Blumenkohl	12				
	Vegetarisch	Erbesen mit gekochten Eiern	3 12	72	5,58	0,53	7,37
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

		4. Sep.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Weißer Bohnen- und Spinatsuppe	12	48	1,40	3,26	2,62
	Hauptspeise	Hähnchenbrust mit frischem Thymian	12	154	24,16	6,21	0,20
	Beilage	Süßkartoffel-Stampf mit Orange		132	2,14	6,02	16,46
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Linsen mit Tofu und Pilzen mit Petersilie	12	84	3,28	4,93	5,99
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtisch	Mousse Mango	1	128	2,38	11,70	16,58	

		5. Sep.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,37	1,56
	Hauptspeise	Seehechtnudeln mit Tomaten und Koriander	2 12	128	10,44	3,34	13,26
	Beilage	in der Hauptspeise					
	Gemüse	Gegrillte Zucchini		332	7,92	27,77	10,05
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gedünsteter Seehecht	5	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Basmati-Reis		202	11,30	10,40	12,40
	Vegetarisch	Falafel	2	164	5,55	2,96	8,76
	Beilage Vegetarisch	Gemüse-Basilikum-Couscous	2 12	199	4,56	10,78	20,18
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

		6. Sep.	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Spinat-Cremesuppe	12	23	0,46	1,93	0,77
	Hauptspeise	Fleischbällchen		149	12,94	8,91	3,69
	Beilage	Erbesenreis mit Minze	12	166	3,68	4,77	25,74
	Gemüse	Gekochte Möhren mit Koriander		51	0,65	2,87	4,33
	Salat	Grüner Salat und Mais		80	2,48	3,66	8,04
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Chili-Gemüse mit Koriander	9 12	130	7,54	5,46	8,70
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

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

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