# Menüplan

mama bringt's
Essen wie zu Hause

## Montag, 10.1.2022

### Kindervorspeise/Dessert - Mittag

**Klare Gemüsesuppe mit Backerbsen** A / C / G / L

| Ernährungsdaten | 100g | Portion (200,00g) |
|---|---|---|
| Energie | 60,00 | 120,0 |
| Kohlenhydrate | 7,00 | 14,0 |
| Eiweiß | 2,10 | 4,2 |
| Fett | 2,70 | 5,4 |
| Zucker | 4,18 | 8,4 |
| Salz | 0,10 | 0,2 |
| Gesättigte Fettsäuren | 1,31 | 2,6 |

Low Carb

ohne Schweinefleisch

Vegetarisch

### Kindermenü - Mittag

**Käshörnle mit Röstzwiebeln und hausgemachtem Apfelmus** C / G / A

| Ernährungsdaten | 100g | Portion (555,00g) |
|---|---|---|
| Energie | 83,00 | 460,7 |
| Kohlenhydrate | 5,40 | 30,0 |
| Eiweiß | 4,60 | 25,5 |
| Fett | 4,70 | 26,1 |
| Zucker | 3,60 | 20,0 |
| Salz | 0,58 | 3,2 |
| Gesättigte Fettsäuren | 2,68 | 14,9 |

ohne Schweinefleisch

Vegetarisch

# Menüplan

mama bringt's
Essen wie zu Hause

## Dienstag, 11.1.2022

### Kindervorspeise/Dessert - Mittag

**Topfencreme** G

| Ernährungsdaten | 100g | Portion (119,00g) |
|---|---|---|
| Energie | 140,00 | 166,6 |
| Kohlenhydrate | 8,70 | 10,4 |
| Eiweiß | 3,80 | 4,5 |
| Fett | 10,10 | 12,0 |
| Zucker | 8,66 | 10,3 |
| Salz | 0,05 | 0,1 |
| Gesättigte Fettsäuren | 6,09 | 7,2 |

Low Carb

ohne Schweinefleisch

Vegetarisch

### Kindermenü - Mittag

**Hackbraten (Rind) mit Kartoffelpüree und Gemüse** G / O / A / C / M / L

| Ernährungsdaten | 100g | Portion (485,00g) |
|---|---|---|
| Energie | 91,00 | 441,4 |
| Kohlenhydrate | 8,20 | 39,8 |
| Eiweiß | 4,50 | 21,8 |
| Fett | 4,20 | 20,4 |
| Zucker | 2,12 | 10,3 |
| Salz | 1,11 | 5,4 |
| Gesättigte Fettsäuren | 1,99 | 9,7 |

ohne Schweinefleisch

# Menüplan

mama bringt's
Essen wie zu Hause

## Mittwoch, 12.1.2022

### Kindervorspeise/Dessert - Mittag

**Klare Rindssuppe mit Kräuterspätzle** A / C / G / L

| Ernährungsdaten | 100g | Portion (270,00g) |
|---|---|---|
| Energie | 104,00 | 280,8 |
| Kohlenhydrate | 14,80 | 40,0 |
| Eiweiß | 4,10 | 11,1 |
| Fett | 3,00 | 8,1 |
| Zucker | 0,27 | 0,7 |
| Salz | 0,51 | 1,4 |
| Gesättigte Fettsäuren | 1,21 | 3,3 |

Low Carb

ohne Schweinefleisch

### Kindermenü - Mittag

**Fischstäbchen mit Ketchup, Gemüsereis und Salat** A / C / D / G

| Ernährungsdaten | 100g | Portion (380,00g) |
|---|---|---|
| Energie | 98,00 | 372,4 |
| Kohlenhydrate | 16,90 | 64,2 |
| Eiweiß | 5,80 | 22,0 |
| Fett | 0,60 | 2,3 |
| Zucker | 3,15 | 12,0 |
| Salz | 0,93 | 3,5 |
| Gesättigte Fettsäuren | 0,13 | 0,5 |

ohne Schweinefleisch

# Menüplan

mama bringt's
Essen wie zu Hause

## Donnerstag, 13.1.2022

### Kindervorspeise/Dessert - Mittag

**Kürbiscremesuppe** L / G / O

| Ernährungsdaten | 100g | Portion (200,00g) |
|---|---|---|
| Energie | 44,00 | 88,0 |
| Kohlenhydrate | 4,00 | 8,0 |
| Eiweiß | 1,00 | 2,0 |
| Fett | 2,60 | 5,2 |
| Zucker | 2,09 | 4,2 |
| Salz | 0,46 | 0,9 |
| Gesättigte Fettsäuren | 1,56 | 3,1 |

Low Carb

ohne Schweinefleisch

Vegetarisch

### Kindermenü - Mittag

**Dinkel-Dralli mit Bolognese, Parmesan und Salat** A / C / G / L

| Ernährungsdaten | 100g | Portion (467,00g) |
|---|---|---|
| Energie | 115,00 | 537,1 |
| Kohlenhydrate | 17,80 | 83,1 |
| Eiweiß | 5,50 | 25,7 |
| Fett | 2,20 | 10,3 |
| Zucker | 2,46 | 11,5 |
| Salz | 1,36 | 6,4 |
| Gesättigte Fettsäuren | 0,88 | 4,1 |

ohne Schweinefleisch

# Menüplan

mama bringt's
Essen wie zu Hause

## Freitag, 14.1.2022

### Kindervorspeise/Dessert - Mittag

**Karottencremesuppe** G / O / L

| Ernährungsdaten | 100g | Portion (200,00g) |
|---|---|---|
| Energie | 42,00 | 84,0 |
| Kohlenhydrate | 3,40 | 6,8 |
| Eiweiß | 0,80 | 1,6 |
| Fett | 2,60 | 5,2 |
| Zucker | 2,09 | 4,2 |
| Salz | 1,60 | 3,2 |
| Gesättigte Fettsäuren | 1,40 | 2,8 |

ohne Schweinefleisch

Vegetarisch

### Kindermenü - Mittag

**Moosbeerschmarren mit Apfel-Birnen Kompott** A / C / G

| Ernährungsdaten | 100g | Portion (420,00g) |
|---|---|---|
| Energie | 145,00 | 609,0 |
| Kohlenhydrate | 22,90 | 96,2 |
| Eiweiß | 4,10 | 17,2 |
| Fett | 3,60 | 15,1 |
| Zucker | 11,86 | 49,8 |
| Salz | 0,16 | 0,7 |
| Gesättigte Fettsäuren | 1,74 | 7,3 |

ohne Schweinefleisch

Vegetarisch