

Menüplan

VS Haselstaudern Gr.2 Kinder



Essen wie zu Hause

Montag, 16.5.2022

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Klare Gemüsesuppe mit Grießnockerl L / A / C / G

Ernährungsdaten	100g	Portion (260,00g)
Energie	61,00	158,6
Kohlenhydrate	3,40	8,8
Eiweiß	1,00	2,6
Fett	4,80	12,5
Zucker	0,17	0,4
Salz	0,33	0,9
Gesättigte Fettsäuren	3,91	10,2



Low Carb



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kindermenü - Mittag

Treccine mit Lachsrahmsauce, Parmesan und Salat A / C / G / D / L / O

Ernährungsdaten	100g	Portion (450,00g)
Energie	168,00	756,0
Kohlenhydrate	23,40	105,3
Eiweiß	5,10	23,0
Fett	5,90	26,6
Zucker	1,51	6,8
Salz	1,56	7,0
Gesättigte Fettsäuren	2,62	11,8



ohne
Schweinefleisch

Kinderalternative Fleisch - Mittag

Chicken Wings mit Ketchup, Reis und Salat

Ernährungsdaten	100g	Portion (480,00g)
Energie	157,00	753,6
Kohlenhydrate	12,30	59,0
Eiweiß	8,90	42,7
Fett	8,10	38,9
Zucker	2,42	11,6
Salz	0,75	3,6
Gesättigte Fettsäuren	2,34	11,2



ohne
Schweinefleisch

Kinderalternative Vegi - Mittag

Mohnnudeln mit Apfelmus C / G / A

Ernährungsdaten	100g	Portion (550,00g)
Energie	142,00	781,0
Kohlenhydrate	17,20	94,6
Eiweiß	3,70	20,4
Fett	6,30	34,7
Zucker	3,69	20,3
Salz	0,22	1,2
Gesättigte Fettsäuren	2,97	16,3



Vegetarisch



ohne
Schweinefleisch

Dienstag, 17.5.2022

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Rindssuppe mit Sternchen L / A / C / G

Ernährungsdaten	100g	Portion (270,00g)
Energie	23,00	62,1
Kohlenhydrate	2,60	7,0
Eiweiß	0,70	1,9
Fett	1,10	3,0
Zucker	0,03	0,1
Salz	0,58	1,6
Gesättigte Fettsäuren	0,19	0,5



ohne
Schweinefleisch

Kindermenü - Mittag

Hausgemachter Kaiserschmarren mit Apfelmus G / A / C

Ernährungsdaten	100g	Portion (260,00g)
Energie	171,00	444,6
Kohlenhydrate	27,40	71,2
Eiweiß	4,80	12,5
Fett	4,10	10,7
Zucker	14,41	37,5
Salz	0,18	0,5
Gesättigte Fettsäuren	2,05	5,3



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kinderalternative Fleisch - Mittag

Chicken Wings mit Ketchup, Reis und Salat

Ernährungsdaten	100g	Portion (480,00g)
Energie	157,00	753,6
Kohlenhydrate	12,30	59,0
Eiweiß	8,90	42,7
Fett	8,10	38,9
Zucker	2,42	11,6
Salz	0,75	3,6
Gesättigte Fettsäuren	2,34	11,2



ohne
Schweinefleisch

Kinderalternative Vegi - Mittag

Mohnnudeln mit Apfelmus C / G / A

Ernährungsdaten	100g	Portion (550,00g)
Energie	142,00	781,0
Kohlenhydrate	17,20	94,6
Eiweiß	3,70	20,4
Fett	6,30	34,7
Zucker	3,69	20,3
Salz	0,22	1,2
Gesättigte Fettsäuren	2,97	16,3



Vegetarisch



ohne
Schweinefleisch

Menüplan

VS Haselstaudern Gr.2 Kinder



Essen wie zu Hause

Mittwoch, 18.5.2022

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Gemüsecremesuppe G / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (200,00g)
Energie	45,00	90,0
Kohlenhydrate	4,70	9,4
Eiweiß	1,20	2,4
Fett	2,40	4,8
Zucker	3,08	6,2
Salz	0,22	0,4
Gesättigte Fettsäuren	1,35	2,7



Low Carb



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kindermenü - Mittag

Kaspressknödel mit Salat A / C / G

Ernährungsdaten	100g	Portion (380,00g)
Energie	182,00	691,6
Kohlenhydrate	17,90	68,0
Eiweiß	8,50	32,3
Fett	8,30	31,5
Zucker	1,85	7,0
Salz	1,19	4,5
Gesättigte Fettsäuren	4,66	17,7



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kinderalternative Fleisch - Mittag

Chicken Wings mit Ketchup, Reis und Salat

Ernährungsdaten	100g	Portion (480,00g)
Energie	157,00	753,6
Kohlenhydrate	12,30	59,0
Eiweiß	8,90	42,7
Fett	8,10	38,9
Zucker	2,42	11,6
Salz	0,75	3,6
Gesättigte Fettsäuren	2,34	11,2



ohne
Schweinefleisch

Kinderalternative Vegi - Mittag

Mohnnudeln mit Apfelmus C / G / A

Ernährungsdaten	100g	Portion (550,00g)
Energie	142,00	781,0
Kohlenhydrate	17,20	94,6
Eiweiß	3,70	20,4
Fett	6,30	34,7
Zucker	3,69	20,3
Salz	0,22	1,2
Gesättigte Fettsäuren	2,97	16,3



Vegetarisch



ohne
Schweinefleisch

Menüplan

VS Haselstaudern Gr.2 Kinder



Essen wie zu Hause

Donnerstag, 19.5.2022

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Apfeljoghurt mit Zimt G

Ernährungsdaten	100g	Portion (180,00g)
Energie	76,00	136,8
Kohlenhydrate	8,40	15,1
Eiweiß	2,70	4,9
Fett	3,20	5,8
Zucker	8,25	14,9
Salz	0,10	0,2
Gesättigte Fettsäuren	1,90	3,4

Kindermenü - Mittag

Gebackenes Hühnerschnitzel "Wiener Art" mit Reis, Ketchup und Salat A / C

Ernährungsdaten	100g	Portion (445,00g)
Energie	125,00	556,3
Kohlenhydrate	21,10	93,9
Eiweiß	7,90	35,2
Fett	0,70	3,1
Zucker	2,74	12,2
Salz	1,65	7,3
Gesättigte Fettsäuren	0,21	0,9



ohne
Schweinefleisch

Kinderalternative Fleisch - Mittag

Chicken Wings mit Ketchup, Reis und Salat

Ernährungsdaten	100g	Portion (480,00g)
Energie	157,00	753,6
Kohlenhydrate	12,30	59,0
Eiweiß	8,90	42,7
Fett	8,10	38,9
Zucker	2,42	11,6
Salz	0,75	3,6
Gesättigte Fettsäuren	2,34	11,2



ohne
Schweinefleisch

Kinderalternative Vegi - Mittag

Mohnnudeln mit Apfelmus C / G / A

Ernährungsdaten	100g	Portion (550,00g)
Energie	142,00	781,0
Kohlenhydrate	17,20	94,6
Eiweiß	3,70	20,4
Fett	6,30	34,7
Zucker	3,69	20,3
Salz	0,22	1,2
Gesättigte Fettsäuren	2,97	16,3



Vegetarisch



ohne
Schweinefleisch

Menüplan

VS Haselstaudern Gr.2 Kinder



Essen wie zu Hause

Freitag, 20.5.2022

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Gemüsesuppe mit Frittaten G / A / C / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (240,00g)
Energie	37,00	88,8
Kohlenhydrate	4,20	10,1
Eiweiß	1,20	2,9
Fett	1,60	3,8
Zucker	0,47	1,1
Salz	0,30	0,7
Gesättigte Fettsäuren	0,56	1,3



Low Carb



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kindermenü - Mittag

Vegetarisches Bami Goreng und Salat A / C / F / O / G / N

Ernährungsdaten	100g	Portion (480,00g)
Energie	66,00	316,8
Kohlenhydrate	7,20	34,6
Eiweiß	2,60	12,5
Fett	3,00	14,4
Zucker	1,84	8,8
Salz	0,40	1,9
Gesättigte Fettsäuren	0,64	3,1



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kinderalternative Fleisch - Mittag

Chicken Wings mit Ketchup, Reis und Salat

Ernährungsdaten	100g	Portion (480,00g)
Energie	157,00	753,6
Kohlenhydrate	12,30	59,0
Eiweiß	8,90	42,7
Fett	8,10	38,9
Zucker	2,42	11,6
Salz	0,75	3,6
Gesättigte Fettsäuren	2,34	11,2



ohne
Schweinefleisch

Kinderalternative Vegi - Mittag

Mohnnudeln mit Apfelmus C / G / A

Ernährungsdaten	100g	Portion (550,00g)
Energie	142,00	781,0
Kohlenhydrate	17,20	94,6
Eiweiß	3,70	20,4
Fett	6,30	34,7
Zucker	3,69	20,3
Salz	0,22	1,2
Gesättigte Fettsäuren	2,97	16,3



Vegetarisch



ohne
Schweinefleisch

Menüplan

VS Haselstaudern Gr.2 Kinder



Essen wie zu Hause