

Menüplan



Essen wie zu Hause

Montag, 23.5.2022

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Obstblechkuchen A / C / G

Ernährungsdaten	100g	Portion (160,00g)
Energie	365,00	584,0
Kohlenhydrate	46,60	74,6
Eiweiß	5,30	8,5
Fett	16,90	27,0
Zucker	27,04	43,3
Salz	0,36	0,6
Gesättigte Fettsäuren	2,48	4,0



ohne
Schweinefleisch



Saisonal



Vegetarisch

Kindermenü - Mittag

Kartoffel-Gemüse-Laibchen mit Salat und Schnittlauchdip A / C / G / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (460,00g)
Energie	92,00	423,2
Kohlenhydrate	11,50	52,9
Eiweiß	2,90	13,3
Fett	3,50	16,1
Zucker	2,47	11,4
Salz	1,59	7,3
Gesättigte Fettsäuren	1,44	6,6



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kinderalternative Fleisch - Mittag

Putenfrankfurter mit Gulaschsaft, Kartoffel und Salat L / O / G

Ernährungsdaten	100g	Portion (420,00g)
Energie	142,00	596,4
Kohlenhydrate	8,90	37,4
Eiweiß	6,30	26,5
Fett	9,00	37,8
Zucker	4,87	20,5
Salz	1,01	4,2
Gesättigte Fettsäuren	2,74	11,5



ohne
Schweinefleisch

Kinderalternative Vegi - Mittag

Käshörnle mit Röstzwiebeln und Salat G / A / C

Ernährungsdaten	100g	Portion (446,00g)
Energie	84,00	374,6
Kohlenhydrate	2,40	10,7
Eiweiß	5,70	25,4
Fett	5,70	25,4
Zucker	0,59	2,6
Salz	0,77	3,4
Gesättigte Fettsäuren	3,31	14,8



Vegetarisch



ohne
Schweinefleisch

Menüplan



Essen wie zu Hause

Dienstag, 24.5.2022

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Tomatencremesuppe G / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (200,00g)
Energie	86,00	172,0
Kohlenhydrate	9,10	18,2
Eiweiß	3,00	6,0
Fett	4,10	8,2
Zucker	7,57	15,1
Salz	0,62	1,2
Gesättigte Fettsäuren	2,22	4,4



Low Carb



ohne
Schweinefleisch

Kindermenü - Mittag

Hausgemachte Spinatspätzle mit Käsesauce und glaciertem Karottengemüse A / C / G / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (440,00g)
Energie	116,00	510,4
Kohlenhydrate	13,50	59,4
Eiweiß	4,50	19,8
Fett	4,80	21,1
Zucker	3,61	15,9
Salz	0,74	3,3
Gesättigte Fettsäuren	2,52	11,1



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kinderalternative Fleisch - Mittag

Putenfrankfurter mit Gulaschsaft, Kartoffel und Salat L / O / G

Ernährungsdaten	100g	Portion (420,00g)
Energie	142,00	596,4
Kohlenhydrate	8,90	37,4
Eiweiß	6,30	26,5
Fett	9,00	37,8
Zucker	4,87	20,5
Salz	1,01	4,2
Gesättigte Fettsäuren	2,74	11,5



ohne
Schweinefleisch

Kinderalternative Vegi - Mittag

Käshörnle mit Röstzwiebeln und Salat G / A / C

Ernährungsdaten	100g	Portion (446,00g)
Energie	84,00	374,6
Kohlenhydrate	2,40	10,7
Eiweiß	5,70	25,4
Fett	5,70	25,4
Zucker	0,59	2,6
Salz	0,77	3,4
Gesättigte Fettsäuren	3,31	14,8



Vegetarisch



ohne
Schweinefleisch

Menüplan



Essen wie zu Hause

Mittwoch, 25.5.2022

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Klare Gemüsesuppe mit Schinkenschöberl (Pute) C / A / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (220,00g)
Energie	70,00	154,0
Kohlenhydrate	7,80	17,2
Eiweiß	3,30	7,3
Fett	2,80	6,2
Zucker	3,51	7,7
Salz	0,35	0,8
Gesättigte Fettsäuren	1,03	2,3



Low Carb



ohne
Schweinefleisch

Kindermenü - Mittag

Dinkelpenne mit Tomaten - Thunfischsauce Parmesan und Salat A / C / G / L / D

Ernährungsdaten	100g	Portion (555,00g)
Energie	132,00	732,6
Kohlenhydrate	21,40	118,8
Eiweiß	5,60	31,1
Fett	2,50	13,9
Zucker	1,22	6,8
Salz	0,54	3,0
Gesättigte Fettsäuren	0,71	3,9



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kinderalternative Fleisch - Mittag

Putenfrankfurter mit Gulaschsaft, Kartoffel und Salat L / O / G

Ernährungsdaten	100g	Portion (420,00g)
Energie	142,00	596,4
Kohlenhydrate	8,90	37,4
Eiweiß	6,30	26,5
Fett	9,00	37,8
Zucker	4,87	20,5
Salz	1,01	4,2
Gesättigte Fettsäuren	2,74	11,5



ohne
Schweinefleisch

Kinderalternative Vegi - Mittag

Käshörnle mit Röstzwiebeln und Salat G / A / C

Ernährungsdaten	100g	Portion (446,00g)
Energie	84,00	374,6
Kohlenhydrate	2,40	10,7
Eiweiß	5,70	25,4
Fett	5,70	25,4
Zucker	0,59	2,6
Salz	0,77	3,4
Gesättigte Fettsäuren	3,31	14,8



Vegetarisch



ohne
Schweinefleisch

Menüplan



Essen wie zu Hause