

Menüplan

VS Haselstaudern Gr.2 Kinder



Essen wie zu Hause

Montag, 22.11.2021

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Klare Gemüsesuppe mit Eierstich C / L / G

Ernährungsdaten	100g	Portion (230,00g)
Energie	56,00	128,8
Kohlenhydrate	4,90	11,3
Eiweiß	2,70	6,2
Fett	2,90	6,7
Zucker	3,72	8,6
Salz	0,25	0,6
Gesättigte Fettsäuren	1,20	2,8



Low Carb



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kindermenü - Mittag

Tomatenknödel mit Basilikumbutter, Toskanagemüse, Parmesan und Salat A / C / G

Ernährungsdaten	100g	Portion (430,00g)
Energie	182,00	782,6
Kohlenhydrate	12,50	53,8
Eiweiß	3,00	12,9
Fett	13,40	57,6
Zucker	2,27	9,8
Salz	1,36	5,8
Gesättigte Fettsäuren	7,93	34,1



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Menüplan

VS Haselstaudern Gr.2 Kinder



Essen wie zu Hause

Dienstag, 23.11.2021

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Stracciatella Creme G / O

Ernährungsdaten	100g	Portion (100,00g)
Energie	127,00	127,0
Kohlenhydrate	5,40	5,4
Eiweiß	10,00	10,0
Fett	6,90	6,9
Zucker	3,96	4,0
Salz	0,11	0,1
Gesättigte Fettsäuren	3,33	3,3



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kindermenü - Mittag

Fischstäbchen mit Reis, Ketchup und Salat G / A / C / D

Ernährungsdaten	100g	Portion (480,00g)
Energie	106,00	508,8
Kohlenhydrate	19,10	91,7
Eiweiß	5,80	27,8
Fett	0,60	2,9
Zucker	2,58	12,4
Salz	0,96	4,6
Gesättigte Fettsäuren	0,12	0,6



ohne
Schweinefleisch

Menüplan

VS Haselstaudern Gr.2 Kinder



Essen wie zu Hause

Mittwoch, 24.11.2021

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Kräuterrahmsuppe O / G / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (200,00g)
Energie	74,00	148,0
Kohlenhydrate	5,00	10,0
Eiweiß	1,20	2,4
Fett	5,50	11,0
Zucker	3,00	6,0
Salz	0,31	0,6
Gesättigte Fettsäuren	3,27	6,5



Low Carb



ohne
Schweinefleisch



Vegetarisch

Kindermenü - Mittag

Tiroler Gröstl mit Rindfleisch und Salat G / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (510,00g)
Energie	62,00	316,2
Kohlenhydrate	5,90	30,1
Eiweiß	3,60	18,4
Fett	2,50	12,8
Zucker	1,95	9,9
Salz	0,58	3,0
Gesättigte Fettsäuren	1,30	6,6



ohne
Schweinefleisch

Menüplan

VS Haselstaudern Gr.2 Kinder



Essen wie zu Hause

Donnerstag, 25.11.2021

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Rindssuppe mit Sternchen A / C / G / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (270,00g)
Energie	20,00	54,0
Kohlenhydrate	2,30	6,2
Eiweiß	0,60	1,6
Fett	1,00	2,7
Zucker	0,03	0,1
Salz	0,81	2,2
Gesättigte Fettsäuren	0,17	0,5



ohne
Schweinefleisch

Kindermenü - Mittag

Burritos mit Faschiertem (Rind), mit Sauerrahmdip und Salat A / G / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (450,00g)
Energie	128,00	576,0
Kohlenhydrate	12,80	57,6
Eiweiß	6,70	30,2
Fett	5,30	23,9
Zucker	2,56	11,5
Salz	0,57	2,6
Gesättigte Fettsäuren	2,42	10,9



ohne
Schweinefleisch

Menüplan

VS Haselstaudern Gr.2 Kinder



Essen wie zu Hause

Freitag, 26.11.2021

Kindervorspeise/Dessert - Mittag

Hühnersuppe mit Kräuterschöberl L / A / C

Ernährungsdaten	100g	Portion (220,00g)
Energie	22,00	48,4
Kohlenhydrate	2,10	4,6
Eiweiß	1,10	2,4
Fett	1,00	2,2
Zucker	0,05	0,1
Salz	0,55	1,2
Gesättigte Fettsäuren	0,27	0,6



Low Carb



ohne
Schweinefleisch

Kindermenü - Mittag

Reisfanne mit Hähnchen, Spinat und Salat G / L

Ernährungsdaten	100g	Portion (470,00g)
Energie	53,00	249,1
Kohlenhydrate	4,70	22,1
Eiweiß	6,10	28,7
Fett	0,90	4,2
Zucker	2,49	11,7
Salz	0,24	1,1
Gesättigte Fettsäuren	0,21	1,0



ohne
Schweinefleisch