MAX 4 Kids

speiseplan

VS - KW 2 /2022

50% bio*

	montag 10.01.2022	dienstag 11.01.2022	mittwoch 12.01.2022	donnerstag 13.01.2022	freitag 14.01.2022
tages-menü 1	Kürbiscremesuppe *GAL* Grießkoch nach Oma's Art *GA* mit Zimtzucker und Bio-Milch *G* EI = 15,7 / Ft = 20,1 / Kh = 70,4 / kCal = 533,6 / kj = 2283 / BE = 5,9	Gulasch vom Bio-Schwein *GAFL* mit Spätzle *AC* dazu California Salat Obst EI = 30,3 / Ft = 17,6 / Kh = 57,9 / kCal = 524,0 / kj = 2192 / BE = 5,6	Cremespinat *GA* dazu Rösterdäpfel *A* und ein gekochtes Ei *C* Vollkorn-Mandarinen Topfenkuchen *GAC* EI = 14,0 / Ft = 18,6 / Kh = 46,3 / kCal = 415,2 / kj = 1737 / BE = 3,8	Rindssuppe mit Frittaten *GACL* Gratinierter Fisch auf italienische Art *GD* mit buntem Gemüse und Dinkelreis *A* EI = 28,8 / Ft = 15,5 / Kh = 42,8 / kCal = 431,0 / kj = 1806 / BE = 3,6	Eierhörnchen *GAC* dazu Eisbergsalat Honigjoghurt mit Cornflakes *GA* EI = 16,1 / Ft = 15,6 / Kh = 47,9 / kCal = 407,4 / kj = 1680 / BE = 3,9
tages-menü 2 schweinefleischfrei	Gemüserahmlinsen *GAFLM* mit Bio-Serviettenknödel *GAC* Apfel-Zimtjoghurt *G* EI = 13,9 / Ft = 13,5 / Kh = 47,5 / kCal = 352,4 / kj = 1475 / BE = 3,5	Fleischlaberln vom Bio-Rind *A* dazu Bio Krautsalat Marmorkuchen *GAC* EI = 19,0 / Ft = 24,7 / Kh = 51,1 / kCal = 514,6 / kj = 2153 / BE = 4,2	Buchstabensuppe *AL* MSC Hoki Fischfilet "Müllerin Art" *AD* mit Regenbogenkarotten und Reis dazu Kräuter-Joghurtdip *GA* EI = 24,7 / Ft = 15,3 / Kh = 73,9 / kCal = 536,9 / kj = 2247 / BE = 6,0	Bandnudeln *A* mit Tomatensauce *A* und Parmesan *G* dazu Salat der Saison mit Sonnenblumenkerne Obst EI = 16,7 / Ft = 10,8 / Kh = 74,9 / kCal = 492,3 / kj = 2060 / BE = 6,6	Brokkoli-Käsesuppe *G* G'schupfte Mohnnudeln *GAC* mit hausgemachtem Birnenmus und Bio-Milch *G* EI = 20,1 / Ft = 21,8 / Kh = 83,9 / kCal = 622,1 / kj = 2603 / BE = 7,0
tagesmenü 3 vegetarisch	Penne *AC* mit Paprikarahmsauce *GA* und Parmesan *G* dazu Rummerlsalat Obst EI = 11,6 / Ft = 7,5 / Kh = 73,6 / kCal = 420,6 / kj = 1760 / BE = 6,1	Karfiolcremesuppe *GAL* Spinatstrudel *GAC* mit Rahm-Dip *GA* und Salzerdäpfel EI = 17,0 / Ft = 20,5 / Kh = 46,7 / kCal = 450,0 / kj = 1883 / BE = 4,7	Buchstabensuppe *AL* Topfenknödel mit Kokosbrösel *GAC* mit Pfirsichmus dazu Bio-Milch *G* EI = 24,7 / Ft = 33,5 / Kh = 77,3 / kCal = 620,9 / kj = 2598 / BE = 6,4	Winterlicher Bio-Ofenerdäpfel mit Mais, Schnittlauch und Knoblauchdip *GA* Topfencreme mit Früchten *G* EI = 15,1 / Ft = 6,8 / Kh = 57,7 / kCal = 344,7 / kj = 1443 / BE = 4,3	Brokkoli-Käsesuppe *G* Rustikaler Bohneneintopf *GA* dazu Meterbrot *AF* EI = 15,4 / Ft = 17,6 / Kh = 46,7 / kCal = 346,5 / kj = 1450 / BE = 3,3
tagesmenü 4	Hühnernuggets gebacken *AC* mit Petersilerdäpfel Obst EI = 25,1 / Ft = 12,5 / Kh = 51,1 / kCal = 423,9 / kj = 1773 / BE = 4,2	Zucchiniauflauf *GAC* mit Paprika-Rahmdip *G* Marmorkuchen *GAC* EI = 12,2 / Ft = 23,6 / Kh = 33,5 / kCal = 400,8 / kj = 1677 / BE = 2,7	Grenadiermarsch von der Pute *AF* mit Gurkerl Obst EI = 13,5 / Ft = 4,6 / Kh = 51,7 / kCal = 326,3 / kj = 1376 / BE = 4,3	Böhmische Powiditascherln *AC* Obst EI = 10,0 / Ft = 9,1 / Kh = 97,5 / kCal = 528,1 / kj = 2210 / BE = 8,1	Lasagne vom Bio-Rind *GAC* Obst EI = 20,5 / Ft = 19,0 / Kh = 48,5 / kCal = 453,5 / kj = 1897 / BE = 4,0
jause 1	Kornspitz *AF* mit Puten Kabanossi und ein Apfel kcal = 321, E = 13g, F = 13g, KH = 37g, BE = 3,1	Haferflockenbrot *AF* mit Putenextra und Karotten kcal = 229, E = 12g, F = 8g, KH = 28g, BE = 2,3	Vollkornbrot *AFN* mit Butter G und Emmentaler G sowie eine Clementine kcal = 454, E = 16g, F = 27g, KH = 38g, BE = 3,2	Sonnenblumenweckerl *AF* mit Putenleberstreichwurst und Paprika Tricolor kcal = 206, E = 11g, F = 9g, KH = 21g, BE = 1,6	Kürbislaibchen *AFN* mit Thunfischaufstrich *CDGM* und eine Banane kcal = 472, E = 12g, F = 11g, KH = 48, BE = 3,9
jause 2 vegetarisch	Kornspitz *AF* mit Butter G und Gouda G laktosefrei und ein Apfel kcal = 411, E = 12g, F = 24g, KH = 37g, BE = 3,1	Haferflockenbrot *AF* mit hausgemachtem Eiaufstrich *CM* und Karotten kcal = 255, E = 11g, F = 11g, KH = 28g, BE = 2,3	Vollkornbrot *AFN* mit laktosefreier Butter G Schnittlauch und eine Clementine kcal = 339, E = 9g, F = 12g, KH = 38g, BE = 3,2	Sonnenblumenweckerl *AF* mit Kräuteraufstrich *AGF* und Paprika Tricolor kcal = 346, E = 12g, F = 12g, KH = 48g, BE = 4	Kürbislaibchen *AFN* mit laktosefreier Butter G und eine Banane kcal = 377, E = 8g, F = 17g, KH = 48g, BE 3,9

A glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Ei | D Fisch | E Erdnuss | F Soja | G Milch & Laktose | H Nüsse (Schalenfrüchte) | L Sellerie | M Senf | N Sesam | O Sulfite | P Lupinen | R Weichtiere

vegetarisch | schweinefleisch | Rindfleisch | Hühnerfleisch