

ESSENSPLAN KINDERGARTEN UND GRUNDSCHULE

Vom 1. bis 30. April 2008

					Valor Nutritivo Medio	
01.04.	Dienstag	Spaghetti mit Tomatensoße	Hühnchen-Kroketten mit Salat	Obst/Joghurt	Energie:	972,37 Kcalorías
02.04.	Mittwoch	Reis aus dem Ofen	Wurstteller mit Salat	Obst;Milchsp.	Proteíne:	57,21 g
03.04.	Donnerstag	Linsen mit Gemüse	Fischstäbchen mit Pommes	Obst/Pudding	Karbohidrate:	100,50 g
04.04.	Freitag	Gemüsepüree	Hackklößchen in Soße mit Gemüse	Ananas Im Saft/Eis	Lipide:	40,52 g
					Kalzium:	276,15 mg
					Eisen:	13,17 mg
					Vitamin C:	69,06 mg
					Kolesterol:	223,58 mg
07.04.	Montag	Suppe mit Kichererbsen u. Spinat	Calamares á la Romana mit Salat	Obst/Milchsp.	Energie:	932,76 Kcalorías
08.04.	Dienstag	Tortellini mit Tomatensoße	Hamburger mit Tomate, Käse und Salat	Obst/Milchsp.	Proteome:	47,93 g
09.04.	Mittwoch	Nudelsuppe	Schnitzel mit Salat	Obst/Joghurt	Karbohidrate:	90,81 g
10.04.	Donnerstag	Canelloni mit Hackfleisch	Seehecht á la Romana mit Salzkartoffeln und Petersilie	Obst/Milchspeisen.	Lipide:	43,69 g
11.04.	Freitag	Reis mit Huhn und Schweinefleisch	Omelett mit Salat	Obst/Eis	Kalzium:	301,52 mg
					Eisen:	11,91mg
					Vitamin C:	42,82
					Kolesterol:	167,92 mg
14.04.	Montag	Makkaroni mit Thunfisch und Tomatensoße	“Sanjacobo” (Kochschinken mit Käse, paniert) und Salat	Obst/Joghurt	Energie:	1006,82 Kcalorías
15.04.	Dienstag	Suppe mit Kichererbsen	Fischstäbchen mit Salat	Obst/Pudding	Proteíne:	44,72 g
16.04.	Mittwoch	Weißer Reis mit Tomatensoße	Kartoffelomelett mit Salat	Obst/Milchsp.	Karbohidrate:	122,41 g
17.04.	Donnerstag	Lauchsuppe mit Sternchennudeln	Gebratenes Hühnchen mit Gemüse	Obst/Joghurt	Lipide:	40,41 g
18.04.	Freitag	“Fideuá” (Nudeln mit Meeresfrüchten)	Wurstteller mit Salat	Obst/Pudding	Kalzium:	262,51 mg
					Eisen:	8,83 mg
					Vitamin C:	45,28 mg
					Kolesterol:	148,19 mg
21.04.	Montag	Tortellini mit Tomatensoße	Panierte Putenbrust mit Salat	Obst/Milchspeisen	Energie:	1088 Kcalorías
22.04.	Dienstag	Gemüsepüree	Hackklößchen „Gärtnerinnenart“	Obst/Joghurt	Proteíne:	61,51 g
23.04.	Mittwoch	Gedünstete Linsen mit Gemüse	Kroketten mit Salat	Obst/Pudding	Karbohidrate:	116,78 g
24.04.	Donnerstag	Reis aus dem Ofen	Wurstteller mit Salat	Obstsalat Obst/Milchsp.	Lipide:	44,35 g
25.04.	Freitag	Eintopf mit Nudeln	Fischfilet mit Pommes	Obst/Eis	Kalzium:	274,84 mg
					Eisen:	9,41 mg
					Vitamin C:	68,16 mg
					Kolesterol:	160,39 mg
28.04.	Montag	Rindfleischeintopf mit Kartoffeln	Tortilla mit Käse und Salat	Obst/Milchsp.	Energie:	1095 Kcalorías
29.04.	Dienstag	Püree aus Hülsenfrüchten	Schnitzel mit Soße und Salat	Früchte/ Joghurt	Proteíne:	61,82 g
30.04.	Mittwoch	Gratinierte Spiralnudeln	Seehecht á la Romana mit Salat	Ananas im Saft/Joghurt	Karbohidrate:	99,80 g
					Lipide:	51,72 g
					Kalzium:	301,13 mg
					Eisen:	11,93 mg
					Vitamin C:	45,90 mg
					Kolesterol:	195,03 mg
Brückentag vom 1. – 2. Mai						

Das Essen für Kindergarten und Grundschule wurde von der Ernährungswissenschaftlerin Eraci Drehmer zusammengestellt und bewertet.