

Deutsche Schule
Mittagessen - Woche 1

		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
Montag								
SUPPE	ZUCCHINISUPPE		376,8	89,8	2,2	12,9	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	FRIIERTE BROKKOLI, BLUMENKOHL UND CHAMPIGNONS	3,12	539,9	129,0	10,3	3,2	8,4	0,8
GEMÜSE	MISCHGEMÜSE (KAROTTE, GRÜNE BOHNEN UND MAIS)		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
GEMÜSE	KOPFSALAT MIT TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
DESSERT	JOGHURT MIT AROMA	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
Dienstag								
SUPPE	LAUCHSUPPE		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
HAUPTGERICHT	SCHOLLE MIT ORANGENSOÛE	(4)	721,1	171,8	25,4	6,7	5,2	0,6
BEILAGE	COUSCOUS	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	GERÖSTETE KARTOFFEL		858,9	205,0	5,0	38,4	3,0	0,2
GEMÜSE	SAUTIERTER SPINAT		247,9	60,0	3,9	1,2	4,3	0,8
GEMÜSE	KOPFSALAT MIT TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
DESSERT	MOUSSE AU CHOCOLAT	# N/D						
Mittwoch								
SUPPE	GEMÜSECREMESUPPE		403,8	95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	BOLOGNESE		722,4	172,1	23,5	2,0	7,9	0,4
BEILAGE	SPAGHETTI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	WEIßER REIS		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
GEMÜSE	GEKOCHTE KAROTTEN		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
GEMÜSE	KAROTTENSALAT MIT PAPRIKA		42,7	10,1	0,5	1,9	0,1	0,0
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
Donnerstag								
SUPPE	KICHERERBSENSUPPE MIT SPINAT		947,8	226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
HAUPTGERICHT	GEBACKENES SEEHECHTFILET	(1,3,4,5,6)	941,9	225,1	25,0	0,0	13,9	0,6
BEILAGE	REIS MIT BOHNEN		1021,1	243,8	7,6	44,3	3,5	0,2
BEILAGE	KARTOFFELPÜREE MIT KAROTTE	(3,5,6,7)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
GEMÜSE	GRÜNE BOHNEN		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GEMÜSE	TOMATENSALAT MIT GURKE		53,9	12,7	0,7	1,9	0,3	0,0
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
DESSERT	GELATINE (DIVERSE)	(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
Freitag								
SUPPE	KÜRBISCREMESUPPE		379,2	90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	HÄHNCHENGESCHNETZELTES „STROGONOFF“	(7)	1226,5	293,5	38,6	1,3	14,8	0,5
BEILAGE	POMMES FRITES	(5,6)	1116,9	266,6	5,0	38,4	9,9	0,2
BEILAGE	REIS MIT GEMÜSE (KAROTTE UND WIRSING)		839,9	200,2	4,1	37,7	3,3	0,3
GEMÜSE	BROKKOLI		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
GEMÜSE	KOPFSALAT MIT TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0



Nährwertinformationen auf Grundlage der Tabelle der Lebensmittelzusammensetzungen: INSRJ port. Zentrum für Lebensmittel- und Ernährungssicherheit, 2007.

Legende Allergene: 1- Getreide mit Gluten; 2- Krustentiere; 3- Ei; 4- Fisch; 5- Erdnüsse; 6- Soja; 7- Milch; 8- Schalenfrüchte; Sellerie; 10- Senf; 11- Sesamsamen; 12- Schwefeldioxid und Sulfite; 13- Lupine; 14- Weichtiere.
Für Menschen, die nicht an Lebensmittelallergien oder -Unverträglichkeiten leiden, sind diese Substanzen oder Produkte vollkommen harmlos.