

## Deutsche Schule Mittagessen - Woche 2

Montag		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	JULIANA-GEMÜSESUPPE (WIRSING, BLATTKOHL UND KAROTTE)		431,0	102,7	3,6	14,5	3,4	0,3
HAUPTGERICHT	PUTENSCHENKEL EN PAPILLOTE	(1,3,5,9,10,12)	942,8	224,6	40,0	4,0	5,5	0,4
BEILAGE	SPAGHETTI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	REIS MIT CHAMPIGNONS	(12)	819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
GEMÜSE	GEKOCHTE KAROTTE		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
GEMÜSE	KOPFSALAT MIT KAROTTE		39,3	9,3	0,7	1,6	0,1	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		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	KAROTTENCREMESUPPE		383,5	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	BOHNEN-HAMBURGER	(1)	677,6	161,9	9,9	21,8	3,8	0,3
BEILAGE	WEIßER REIS		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
BEILAGE	COUSCOUS-NUDELN	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
GEMÜSE	WIRSING		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
DESSERT	GELATINE (DIVERSE)	(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
Mittwoch		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	WIRSINGSUPPE		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	GEBRATENER SCHELLFISCH	(4)	536,2	128,1	20,1	2,0	3,9	0,2
BEILAGE	KARTOFFELPÜREE MIT KAROTTE	(3,5,6,7)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
BEILAGE	WEISSER REIS		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
GEMÜSE	GRÜNE BOHNEN		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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
DESSERT	MILCHREIS	(7)	474,8	113,5	3,0	23,0	0,9	0,3
Donnerstag		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	LAUCHCREMESUPPE		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
HAUPTGERICHT	SCHWEINESCHNITZEL MIT TOMATENSOßE		191,6	45,5	0,7	3,8	3,2	0,3
BEILAGE	FUSILLI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	REIS MIT KAROTTE		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
GEMÜSE	ÜBERBACKENER BLUMENKOHL	(7)	313,4	74,8	9,2	1,5	3,1	0,7
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
Freitag		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	PINTOBOHNENSUPPE MIT WIRSING		847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
HAUPTGERICHT	THUNFISCH-BOLOGNESE	(4,5,6)	864,8	205,9	29,4	2,0	9,0	0,3
BEILAGE	WEISSER REIS		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
BEILAGE	SPAGHETTI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
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.

