

**Deutsche Schule  
Mittagessen - Woche 4**

<b>Montag</b>		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	GEGRILLTE HÄHNCHENSCHNITZEL		550,8	132,0	27,5	0,0	2,4	0,4
BEILAGE	REIS MIT BOHNEN		1021,1	243,8	7,6	44,3	3,5	0,2
BEILAGE	FARFALLE	(1,3,7)	907,2	216,6	8,3	40,6	1,9	0,2
GEMÜSE	BROKKOLI		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
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
<b>Dienstag</b>		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	HÜHNERSUPPE MIT COUSCOUS	(1,3,7)	919,6	219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
HAUPTGERICHT	GESCHMORTES SEEHECHTFILET	(4)	625,3	149,3	22,7	3,8	4,9	0,6
BEILAGE	KARTOFFELPÜREE MIT KAROTTE	(3,5,6,7)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
BEILAGE	REIS MIT ERBSEN		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
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	VANILLEPUDDING	(1,3,7)	1058,0	249,5	6,5	48,5	3,4	0,5
<b>Mittwoch</b>		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	LAUCHSUPPE		399,3	95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	HACKBRATEN GEFÜLLT MIT KAROTTEN		2623,4	626,4	70,3	5,1	36,3	2,6
BEILAGE	WEIßER REIS		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
BEILAGE	MAKKARONI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
GEMÜSE	MISCHGEMÜSE (KAROTTE, GRÜNE BOHNEN UND MAIS)		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
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	JOGHURT MIT AROMA	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
<b>Donnerstag</b>		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	ERBSENSUPPE		755,1	180,1	8,7	27,8	3,6	0,3
HAUPTGERICHT	GRATINIERTER FUSILLI MIT EI, MAIS UND PAPRIKA	(1,3,7)	2049,0	489,2	18,7	72,8	12,9	0,5
BEILAGE	GESCHMORTE LINSEN		429,7	102,8	6,3	11,9	3,2	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
<b>Freitag</b>		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	BLATTKOHL SUPPE		398,6	95,1	2,6	13,7	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	KARTOFFEL-LACHS-AUFLAUF	(1,3,4,7)	3616,0	864,1	31,0	37,3	65,7	0,9
GEMÜSE	BLUMENKOHL		55,4	13,1	1,7	1,5	0,1	0,2
GEMÜSE	TOMATENSALAT MIT KAROTTE		56,3	13,3	0,5	2,7	0,1	0,1
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



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.