

**Deutsche Schule
Mittagessen - Woche 5**

02.10.2017 bis 06.10.2017

| Montag | Allergene | Energie (kJ) | Energie (kcal) | Proteine (g) | Kohlenhydrate (g) | Fett (g) | Ballaststoffe (g) |
|--------------|--|--------------|----------------|--------------|-------------------|----------|-------------------|
| SUPPE | GRÜNE BOHNENSUPPE | 397,4 | 94,7 | 2,5 | 13,8 | 3,2 | 0,3 |
| HAUPTGERICHT | LACHSSALAT MIT GEKOCHTEM EI (3,4) | 2799,8 | 668,8 | 34,4 | 41,7 | 40,1 | 0,6 |
| BEILAGE | SPIRALNUDELN (1,3,7) | 604,8 | 144,4 | 5,6 | 27,0 | 1,2 | 0,2 |
| BEILAGE | GEKOCHTE KARTOFFELN | 746,0 | 178,0 | 5,0 | 38,4 | 0,0 | 0,2 |
| GEMÜSE | WIRSING | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 |
| 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 | GEMÜSECREMESUPPE | 403,8 | 95,9 | 2,8 | 13,8 | 3,3 | 0,3 |
| HAUPTGERICHT | HÄHNCHENEINTOPF | 1480,4 | 353,9 | 42,0 | 31,3 | 6,3 | 0,5 |
| BEILAGE | GESCHMORTE KARTOFFELN | 901,5 | 215,1 | 5,5 | 40,2 | 3,1 | 0,2 |
| BEILAGE | WEISSER REIS | 791,3 | 188,8 | 3,2 | 35,8 | 3,2 | 0,2 |
| GEMÜSE | MISCHGEMÜSE (KAROTTE, GRÜNE BOHNEN UND MAIS) | 575,2 | 137,4 | 3,3 | 20,9 | 4,3 | 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 | | | | | | | |
| Mittwoch | Allergene | Energie (kJ) | Energie (kcal) | Proteine (g) | Kohlenhydrate (g) | Fett (g) | Ballaststoffe (g) |
| SUPPE | BRUNNENKRESSESUPPE | 394,6 | 93,9 | 3,1 | 12,5 | 3,5 | 0,3 |
| HAUPTGERICHT | GEBACKENE SEEHECHTMEDAILLONS (4) | 592,9 | 141,7 | 22,5 | 2,0 | 4,9 | 0,5 |
| BEILAGE | REIS MIT TOMATE | 819,3 | 195,5 | 3,5 | 37,0 | 3,3 | 0,2 |
| BEILAGE | COUSCOUS | 858,9 | 205,0 | 5,0 | 38,4 | 3,0 | 0,2 |
| GEMÜSE | BROKKOLI | 50,4 | 12,2 | 1,5 | 0,7 | 0,4 | 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 | JOGHURTKUCHEN (1,3,5,6,7) | 1083,8 | 259,0 | 7,5 | 17,6 | 17,8 | 0,2 |
| Donnerstag | Allergene | Energie (kJ) | Energie (kcal) | Proteine (g) | Kohlenhydrate (g) | Fett (g) | Ballaststoffe (g) |
| SUPPE | ZUCCHINISUPPE | 376,8 | 89,8 | 2,2 | 12,9 | 3,2 | 0,3 |
| HAUPTGERICHT | GESCHMORTES SCHWEINEFLEISCH | 849,2 | 202,7 | 27,4 | 3,8 | 8,8 | 0,4 |
| BEILAGE | SPAGHETTI (1,3,7) | 604,8 | 144,4 | 5,6 | 27,0 | 1,2 | 0,2 |
| BEILAGE | POMMES FRITES (5,6) | 1116,9 | 266,6 | 5,0 | 38,4 | 9,9 | 0,2 |
| GEMÜSE | MAIS | 543,6 | 129,9 | 3,3 | 24,6 | 1,7 | 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 |
| Freitag | Allergene | Energie (kJ) | Energie (kcal) | Proteine (g) | Kohlenhydrate (g) | Fett (g) | Ballaststoffe (g) |
| SUPPE | KÜRBISCREMESUPPE MIT ERBSEN | 762,9 | 181,9 | 9,1 | 28,1 | 3,6 | 0,3 |
| HAUPTGERICHT | SPINAT-KAROTTEN-SOUFFLÉ (1,3,7) | 1508,7 | 360,7 | 13,8 | 52,0 | 10,3 | 0,5 |
| GEMÜSE | GEKOCHTE KAROTTE | 32,4 | 7,6 | 0,2 | 1,8 | 0,0 | 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 | GELATINE (DIVERSE) (1,3,6,7,8) | 468,0 | 112,0 | 2,8 | 25,0 | 0,0 | 0,4 |