

Deutsche Schule Mittagessen - Woche 5

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



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.