

**Deutsche Schule**  
**Mittagessen - Woche 6**

		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
<b>Montag</b>								
SUPPE	LAUCHCREMESUPPE		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
HAUPTGERICHT	SCHWEINESCHNITZEL MIT SENF	(1,3,5,6,7,9,10,12)	867,9	207,5	0,0	0,1	23,0	1,0
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	WIRSING		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	JOGHURT MIT AROMA	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
<b>Dienstag</b>								
SUPPE	WACHSBOHNENSUPPE MIT WIRSING		847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
HAUPTGERICHT	NUDEL-UND GEMÜSEAUFLAUF	(1,3,7,12)	475,9	113,7	6,8	13,9	3,3	0,2
GEMÜSE	GEKOCHTE KAROTTE		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
GEMÜSE	KAROTTENSALAT MIT GURKE		46,2	10,8	0,6	1,8	0,2	0,0
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
<b>Mittwoch</b>								
SUPPE	MISCHGEMÜSESUPPE (RUBE, KAROTTE UND GRÜNE BOHNEN)		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	GEBRATENER GABELDORSCH	(4)	520,5	124,7	22,6	1,2	3,2	0,4
BEILAGE	CHIFFERINI	(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	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
DESSERT	GELATINE (DIVERSE)	(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
<b>Donnerstag</b>								
SUPPE	BROKKOLICREMESUPPE		416,2	99,1	3,2	13,6	3,5	0,3
HAUPTGERICHT	GEBRATENE HÄHNCHENSCHENKEL		916,5	219,4	38,3	2,0	6,5	0,5
BEILAGE	FUSILLI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	REIS MIT ERBSEN		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
GEMÜSE	MAIS		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	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>Freitag</b>								
SUPPE	KÜRBISCREMESUPPE MIT ERBSEN		738,6	176,2	9,0	26,8	3,6	0,2
HAUPTGERICHT	SEEHECHT „À BRÁS“	(3,4)	1585,4	378,5	33,2	39,2	9,4	0,7
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
DESSERT	MOUSSE AU CHOCOLAT	#N/D						



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.