

**Deutsche Schule
Mittagessen - Woche 8**

23.10.2017

bis

27.10.2017

	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)	
Montag								
SUPPE	KAROTTENCREMESUPPE	383,5	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3	
HAUPTGERICHT	GESCHMORTES KALBFLEISCH	806,0	191,9	25,8	3,8	8,3	0,5	
BEILAGE	GESCHMORTE KARTOFFELWÜRFEL	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	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
Dienstag								
SUPPE	GEMÜSESUPPE	388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3	
HAUPTGERICHT	SEEHECHTMEDAILLONS MIT LAUCH	(4)	627,7	150,1	23,2	3,2	5,0	0,5
BEILAGE	KARTOFFELPÜREE MIT ERBSEN	(3,5,6,7)	1953,3	466,8	13,0	55,0	21,0	1,0
BEILAGE	REIS MIT TOMATE	819,3	195,5	3,5	37,0	3,3	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								
Mittwoch								
SUPPE	WACHSBOHNENSUPPE MIT WIRSING	847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3	
HAUPTGERICHT	HÄHNCHEN MIT CHAMPIGNONS	(12)	977,4	234,0	39,4	4,0	6,7	1,0
BEILAGE	KAROTTENREIS	815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3	
BEILAGE	SPAGHETTI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
GEMÜSE	SAUTIERTER WIRSING	161,5	38,4	1,4	1,3	3,1	0,2	
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
Donnerstag								
SUPPE	BRUNNENKRESSESUPPE	394,6	93,9	3,1	12,5	3,5	0,3	
HAUPTGERICHT	KÜRBIS MIT KICHERERBSEN „À SICILIANA“	980,8	234,1	11,7	32,3	6,1	0,2	
BEILAGE	WEISSER REIS	791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	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	
DESSERT	GELATINE (DIVERSE)	(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
Freitag								
SUPPE	GRÜNE BOHNENSUPPE	397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3	
HAUPTGERICHT	LACHSAUFLAUF IM BLÄTTERTEIG	(1,3,4,7)	3616,0	864,1	31,0	37,3	65,7	0,9
GEMÜSE	MISCHGEMÜSE (KAROTTE, GRÜNE BOHNEN UND MAIS)	575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	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	JOGHURT-KUCHEN	(1,3,5,6,7)	1083,8	259,0	7,5	17,6	17,8	0,2



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.