

**Deutsche Schule
Mittagessen - Woche 4**

05.06.2017 bis 09.06.2017

		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	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
Dienstag								
SUPPE	HÜHNERSUPPE MIT PISELLINI	(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	GÖTTERSPEISE (VERSCHIEDENE)	(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
Mittwoch								
SUPPE	LAUCHSUPPE		399,3	95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	KALBFLEISCH „FRÜHLING“		1189,7	283,7	32,6	18,6	8,7	0,5
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
Donnerstag								
SUPPE	ERBSENSUPPE		755,1	180,1	8,7	27,8	3,6	0,3
HAUPTGERICHT	FUSILLI MIT EI UND JOGHURT-SOÛSE	(1,3,7)	1487,0	354,9	15,2	47,7	11,0	0,4
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
Freitag								
SUPPE	BLATTKOHLSUPPE		398,6	95,1	2,6	13,7	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	LACHSAUFLAUF	(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	JOGHURT MIT AROMA	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	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.