

**Deutsche Schule
Mittagessen - Woche 6**

19.06.2017

bis

23.06.2017

	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
Montag							
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
Dienstag							
SUPPE	WACHSBOHNENSUPPE MIT BLATTKOHL	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
Mittwoch							
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	JOGHURT MIT AROMA (7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
Donnerstag							
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
Freitag							
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 (3,7,8)	1718,6	411,5	4,3	18,2	35,3	0,1



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.