

**Deutsche Schule  
Mittagessen - Woche 3**

Montag		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballastst offe (g)
SUPPE	MISCHGEMÜSESUPPE (RÜBE, KAROTTE UND GRÜNE BOHNEN)		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	GEGRILLTER LACHS	(4)	1479,6	353,7	21,9	0,0	29,6	0,3
BEILAGE	CHIFFERINI	(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	GEKOCHTE KAROTTE		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	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-KUCHEN	(1,3,5,6,7)	1083,8	259,0	7,5	17,6	17,8	0,2
Dienstag		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballastst offe (g)
SUPPE	KÜRBISCREMESUPPE		379,2	90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	BRATHÄHNCHEN		870,3	208,5	37,8	0,0	6,3	0,5
BEILAGE	SPAGHETTI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	REIS MIT KAROTTE		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
GEMÜSE	ERBSEN		959,3	229,5	17,0	37,1	1,0	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
Mittwoch		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballastst offe (g)
SUPPE	GEMÜSESUPPE		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	VEGETARISCHE PIZZA	(1,3,7,12)	1592,8	381,7	23,1	41,0	13,4	2,4
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
DESSERT	GELATINE (DIVERSE)	(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
Donnerstag		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballastst offe (g)
SUPPE	WIRSINGSUPPE		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	FISCHSTÄBCHEN IM OFEN	(4)	416,3	296,4	21,1	0,0	1,7	0,3
BEILAGE	REIS MIT ERBSEN		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
BEILAGE	ROSIGER KARTOFFELBREI	(3,5,6,7)	1596,0	381,4	6,6	41,2	20,6	1,0
GEMÜSE	MISCHGEMÜSE (KAROTTE, GRÜNE BOHNEN UND MAIS)		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
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		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballastst offe (g)
SUPPE	ZUCCHINISUPPE		386,4	91,9	2,4	13,2	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	GESCHMORTE RINDERHACKBÄLLCHEN	(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	773,6	184,3	25,6	2,0	8,3	1,6
BEILAGE	FARFALLE	(1,3,7)	907,2	216,6	8,3	40,6	1,9	0,2
BEILAGE	REIS MIT KAROTTE		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
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



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.