

Deutsche Schule Mittagessen - Woche 5

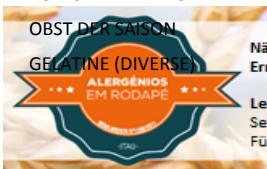
04.12.2017 bis 08.12.2017

Montag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	GRÜNE BOHNENSUPPE	397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	LACHSSALAT MIT GEKOCHTEM EI (3,4)	2799,8	668,8	34,4	41,7	40,1	0,6
BEILAGE	SPIRALNUDELN (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	WIRSING	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	JOGHURT MIT AROMA (7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
Dienstag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	GEMÜSECREMESUPPE	403,8	95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	HÄHNCHENEINTOPF	1480,4	353,9	42,0	31,3	6,3	0,5
BEILAGE	GESCHMORTE KARTOFFELN	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	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							
Mittwoch	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	BRUNNENKRESSESUPPE	394,6	93,9	3,1	12,5	3,5	0,3
HAUPTGERICHT	GEBACKENE SEEHECHTMEDAILLONS (4)	592,9	141,7	22,5	2,0	4,9	0,5
BEILAGE	REIS MIT TOMATE	819,3	195,5	3,5	37,0	3,3	0,2
BEILAGE	COUSCOUS	858,9	205,0	5,0	38,4	3,0	0,2
GEMÜSE	BROKKOLI	50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	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
DESSERT	JOGHURTKUCHEN (1,3,5,6,7)	1083,8	259,0	7,5	17,6	17,8	0,2
Donnerstag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	ZUCCHINISUPPE	376,8	89,8	2,2	12,9	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	GESCHMORTES SCHWEINEFLEISCH	849,2	202,7	27,4	3,8	8,8	0,4
BEILAGE	SPAGHETTI (1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	POMMES FRITES (5,6)	1116,9	266,6	5,0	38,4	9,9	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
Freitag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	KÜRBISCREMESUPPE MIT ERBSEN	762,9	181,9	9,1	28,1	3,6	0,3
HAUPTGERICHT	SPINAT-KAROTTEN-SOUFFLÉ (1,3,7)	1508,7	360,7	13,8	52,0	10,3	0,5
GEMÜSE	GEKOCHTE KAROTTE	32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	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
DESSERT	GELATINE (DIVERSE) (1,5,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4

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.



Itau *Ementa*



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.