

Deutsche Schule Mittagessen - Woche 1

Montag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	ZUCCHINISUPPE	375,8	89,5	2,5	12,6	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	QUICHE MIT MAIS UND KAROTTE (1,3,7)	722,4	172,1	23,5	2,0	7,9	0,4
BEILAGE	TOMATENREIS	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	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	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	LAUCHSUPPE	399,3	95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	SCHOLLE MIT ORANGENSOÛSE (4)	721,1	171,8	25,4	6,7	5,2	0,6
BEILAGE	COUSCOUS (1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	GERÖSTETE KARTOFFEL	858,9	205,0	5,0	38,4	3,0	0,2
GEMÜSE	SAUTIERTER SPINAT	247,9	60,0	3,9	1,2	4,3	0,8
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)						
Mittwoch	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	BOLOGNESE	722,4	172,1	23,5	2,0	7,9	0,4
BEILAGE	SPAGHETTI (1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
GEMÜSE	GEKOCHTE KAROTTEN	32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	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
Donnerstag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	KICHERERBSENSUPPE MIT SPINAT	947,8	226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
HAUPTGERICHT	GEBACKENES SEEHECHTFILET (1,3,4,5,6)	941,9	225,1	25,0	0,0	13,9	0,6
BEILAGE	REIS MIT BOHNEN	1021,1	243,8	7,6	44,3	3,5	0,2
BEILAGE	KARTOFFELPÜREE MIT KAROTTE (3,5,6,7)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
GEMÜSE	GRÜNE BOHNEN	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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) -7	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
Freitag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE	KÜRBISCREMESUPPE	379,2	90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	HÄHNCHENGESCHNETZELTES „STROGONOFF“	1226,5	293,5	38,6	1,3	14,8	0,5
BEILAGE	POMMES FRITES (5,6)	1116,9	266,6	5,0	38,4	9,9	0,2
BEILAGE	NUDELN	839,9	200,2	4,1	37,7	3,3	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

Jeden Tag gibt es die vegetarische Option in der Kantine des Gymnasiums



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.