

Deutsche Schule Mittagessen - Woche 2

	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
Montag							
SUPPE		431,0	102,7	3,6	14,5	3,4	0,3
HAUPTGERICHT	(1,3,5,9,10,12)	942,8	224,6	40,0	4,0	5,5	0,4
BEILAGE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	(12)	819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
GEMÜSE		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
GEMÜSE		39,3	9,3	0,7	1,6	0,1	0,0
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
Dienstag							
SUPPE		383,5	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
HAUPTGERICHT		677,6	161,9	9,9	21,8	3,8	0,3
BEILAGE		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
BEILAGE		604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
GEMÜSE		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GEMÜSE		42,7	10,1	0,5	1,9	0,1	0,0
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
DESSERT	-7	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
Mittwoch							
SUPPE		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	(4)	536,2	128,1	20,1	2,0	3,9	0,2
BEILAGE	(3,5,6,7)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
BEILAGE		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
GEMÜSE		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GEMÜSE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
DESSERT	(7)	474,8	113,5	3,0	23,0	0,9	0,3
Donnerstag							
SUPPE		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
HAUPTGERICHT		191,6	45,5	0,7	3,8	3,2	0,3
BEILAGE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
GEMÜSE	(7)	313,4	74,8	9,2	1,5	3,1	0,7
GEMÜSE		53,9	12,7	0,7	1,9	0,3	0,0
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
Freitag							
SUPPE		847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
HAUPTGERICHT	(1,3,4,5,6,7)	864,8	205,9	29,4	2,0	9,0	0,3
GEMÜSE		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
GEMÜSE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
DESSERT	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2

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.