

## Deutsche Schule Mittagessen - Woche 3

Montag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
MISCHGEMÜSESUPPE (RÜBE, KAROTTE UND GRÜNE BOHNEN)							
HAUPTGERICHT	(4)	1479,6	353,7	21,9	0,0	29,6	0,3
GEGRILLTER LACHS							
BEILAGE		746,0	178,0	5,0	38,4	0,0	0,2
GEKOCHTE KARTOFFELN							
GEMÜSE		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
GEKOCHTE KAROTTE							
GEMÜSE		53,9	12,7	0,7	1,9	0,3	0,0
TOMATENSALAT MIT GURKE							
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
OBST DER SAISON							
Dienstag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE		379,2	90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
KÜRBISCREMESUPPE							
HAUPTGERICHT		870,3	208,5	37,8	0,0	6,3	0,5
BRATHÄHNCHEN							
BEILAGE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
SPAGHETTI							
BEILAGE		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
REIS MIT KAROTTE							
GEMÜSE		959,3	229,5	17,0	37,1	1,0	0,3
ERBSEN							
GEMÜSE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
KOPFSALAT MIT TOMATE							
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
OBST DER SAISON							
DESSERT	(1,3,5,6,7)	1083,8	259,0	7,5	17,6	17,8	0,2
JOGHURT-KUCHEN							
Mittwoch	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
GEMÜSESUPPE							
HAUPTGERICHT	1	959,3	229,5	17,0	37,1	1,0	0,3
VEGETARISCHE PIZZA							
GEMÜSE		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
MAIS UND GEKOCHTE KAROTTE							
GEMÜSE		39,3	9,3	0,7	1,6	0,1	0,0
KOPFSALAT MIT GURKE							
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
OBST DER SAISON							
DESSERT	7	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
GELATINE (DIVERSE)							
Donnerstag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
WIRSINGSUPPE							
HAUPTGERICHT	(4)	416,3	296,4	21,1	0,0	1,7	0,3
FISCHSTÄBCHEN IM OFEN GEBACKEN							
BEILAGE		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
REIS MIT ERBSEN							
BEILAGE	(3,5,6,7)	1596,0	381,4	6,6	41,2	20,6	1,0
ROSIGER KARTOFFELBREI							
GEMÜSE		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
MISCHGEMÜSE (KAROTTE, GRÜNE BOHNEN UND MAIS)							
GEMÜSE		42,7	10,1	0,5	1,9	0,1	0,0
KAROTTENSALAT MIT PAPRIKA							
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
OBST DER SAISON							
Freitag	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
SUPPE		386,4	91,9	2,4	13,2	3,3	0,3
SALATCREMESUPPE							
HAUPTGERICHT	(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
GESCHMORTE RINDERHACKBÄLLCHEN							
BEILAGE	(1,3,7)	907,2	216,6	8,3	40,6	1,9	0,2
FARFALLE							
GEMÜSE		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
BROKKOLI							
GEMÜSE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
KOPFSALAT MIT TOMATE							
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
OBST DER SAISON							
DESSERT	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
JOGHURT MIT AROMA							

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.