

Deutsche Schule Mittagessen - Woche 4

		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
Montag								
SUPPE	KAROTTENCREMESUPPE		383,5	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	GEGRILLTE HÄHNCHENSCHNITZEL		550,8	132,0	27,5	0,0	2,4	0,4
BEILAGE	COUSCOUS (IN GEMÜSEBRÜHE)		829,8	198,0	4,8	32,5	5,1	0,1
BEILAGE	PENNE	(1,3,7)	907,2	216,6	8,3	40,6	1,9	0,2
GEMÜSE	BROKKOLI		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	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
Dienstag								
SUPPE	HÜHNERSUPPE MIT COUSCOUS-NUDELN	(1,3,7)	919,6	219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
HAUPTGERICHT	GESCHMORTES SEEHECHTFILET	(4)	625,3	149,3	22,7	3,8	4,9	0,6
BEILAGE	KARTOFFELPÜREE MIT KAROTTE	(3,5,6,7)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
BEILAGE	REIS MIT ERBSEN		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
GEMÜSE	GRÜNE BOHNEN		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	VANILLEPUDDING	(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
Mittwoch								
SUPPE	LAUCHCREMESUPPE		399,3	95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	HACKBRATEN GEFÜLLT MIT KAROTTEN		1189,7	283,7	32,6	18,6	8,7	0,5
BEILAGE	KARTOFFEL GEKOCHT MIT KRÄUTERN		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
BEILAGE	MAKKARONI	(1,3,7)	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	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 MIT AROMA	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
Donnerstag								
SUPPE	ERBSENSUPPE		947,8	226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
HAUPTGERICHT	BOHNENSALAT MIT GEMÜSE UND GEKOCHTEM EI	1	508,3	121,3	7,0	15,7	3,3	0,3
BEILAGE	REIS MIT BOHNEN		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
GEMÜSE	WIRSING		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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
Freitag								
SUPPE	BLATTKOHLSUPPE		398,6	95,1	2,6	13,7	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	KARTOFFELPÜREE-LACHS-AUFLAUF	(1,3,4,7,12)	3616,0	864,1	31,0	37,3	65,7	0,9
GEMÜSE	BLUMENKOHLE		55,4	13,1	1,7	1,5	0,1	0,2
GEMÜSE	TOMATENSALAT MIT KAROTTE		56,3	13,3	0,5	2,7	0,1	0,1
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
DESSERT	GELATINE (DIVERSE)	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.