

Deutsche Schule Mittagessen - Woche 6

	Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
Montag							
SUPPE		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
HAUPTGERICHT	(1,3,5,6,7,9,10,12)	867,9	207,5	0,0	0,1	23,0	1,0
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		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)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
Dienstag							
SUPPE	1,6	847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
HAUPTGERICHT	(1,3,7,12)	475,9	113,7	6,8	13,9	3,3	0,2
BEILAGE		907,2	216,6	8,3	40,6	1,9	0,2
GEMÜSE		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
GEMÜSE		46,2	10,8	0,6	1,8	0,2	0,0
DESSERT		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
Mittwoch							
SUPPE		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	(4)	520,5	124,7	22,6	1,2	3,2	0,4
BEILAGE		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
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
Donnerstag							
SUPPE		416,2	99,1	3,2	13,6	3,5	0,3
HAUPTGERICHT		916,5	219,4	38,3	2,0	6,5	0,5
BEILAGE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
GEMÜSE		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
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
Freitag							
SUPPE		738,6	176,2	9,0	26,8	3,6	0,2
HAUPTGERICHT	(3,4)	1585,4	378,5	33,2	39,2	9,4	0,7
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	(3,7,8)	1718,6	411,5	4,3	18,2	35,3	0,1

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.