

Deutsche Schule Mittagessen - Woche 7

		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
Montag								
SUPPE	HÜHNERSUPPE	(1,3,7)	919,6	219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
HAUPTGERICHT	SCHELLFISCH MIT ZWIEBELN UND PAPRIKA	(4)	577,8	137,9	20,5	4,0	3,9	0,3
BEILAGE	ROSIGER KARTOFFELBREI	(3,5,6,7)	1596,0	381,4	6,6	41,2	20,6	1,0
BEILAGE	REIS MIT CHAMPIGNONS	(12)	819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
GEMÜSE	MAIS		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
GEMÜSE	KAROTTENSALAT MIT GURKE		46,2	10,8	0,6	1,8	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								
SUPPE	GEMÜSECREMESUPPE		403,8	95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	SCHWEINEKEULE MIT ORANGE		957,3	228,0	39,3	6,7	5,3	0,4
BEILAGE	SPAGHETTI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	SAUTIERTE KARTOFFELN		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
GEMÜSE	SAUTIERTER SPITZKOHL		175,9	42,0	1,4	1,9	3,2	0,2
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
Mittwoch								
SUPPE	BLATTKOHLSUPPE		398,6	95,1	2,6	13,7	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	ZUCCHINI-TORTILLA MIT KARTOFFEL, AUBERGINE UND PAPRIKA	(3)	1293,3	308,6	13,4	44,7	8,2	0,4
BEILAGE	TOMATENREIS		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
GEMÜSE	ÜBERBACKENER BLUMENKOHL	(7)	313,4	74,8	9,2	1,5	3,1	0,7
GEMÜSE	TOMATENSALAT MIT MAIS		575,6	137,5	3,6	26,0	1,8	0,0
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
Donnerstag								
SUPPE	KICHERERBSENSUPPE MIT SPINAT		947,8	226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
HAUPTGERICHT	THUNFISCH-SALAT MIT EI	(1,3,4,5,6)	737,4	175,7	21,6	2,0	9,2	0,4
BEILAGE	GEKOCHTE KARTOFFELN		858,9	205,0	5,0	38,4	3,0	0,2
BEILAGE	COUSCOUS	12	819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
GEMÜSE	BROKKOLI		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
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
Freitag								
SUPPE	KAROTTENSUPPE MIT BLATTKOHL		400,3	95,1	2,8	13,8	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	HÄHNCHENEINTOPF		948,9	227,0	38,5	3,8	6,5	0,5
BEILAGE	KURKUMA REIS		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
BEILAGE	FUSILLI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
GEMÜSE	GRÜNE BOHNEN		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	MILCHREIS	(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.