

Deutsche Schule Mittagessen - Woche 8

		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	BRATWURST		806,0	191,9	25,8	3,8	8,3	0,5
BEILAGE	GESCHMORTE KARTOFFELWÜRFEL		901,5	215,1	5,5	40,2	3,1	0,2
BEILAGE	SAUERKRAUT		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	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
Dienstag								
SUPPE	GEMÜSESUPPE		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	SEEHECHTMEDAILLONS IM OFEN	(4)	627,7	150,1	23,2	3,2	5,0	0,5
BEILAGE	KARTOFFELPÜREE	(3,5,6,7)	815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
BEILAGE	TOMATENREIS		819,3	195,5	3,5	37,0	3,3	0,2
GEMÜSE	BROKKOLI		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	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	KARAMELL PUDING	(1,3,7,12)						
Mittwoch								
SUPPE	WACHSBOHNENSUPPE MIT WIRSING		847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
HAUPTGERICHT	HÄHNCHEN MIT CHAMPIGNONS	(12)	977,4	234,0	39,4	4,0	6,7	1,0
BEILAGE	GEKOCHTE KARTOFFELN		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
BEILAGE	SPAGHETTI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
GEMÜSE	SAUTIERTER WIRSING		161,5	38,4	1,4	1,3	3,1	0,2
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
Donnerstag								
SUPPE	BRUNNENKRESSESUPPE		394,6	93,9	3,1	12,5	3,5	0,3
HAUPTGERICHT	KÜRBIS MIT KICHERERBSEN „À SICILIANA“		980,8	234,1	11,7	32,3	6,1	0,2
BEILAGE	WEIßER REIS		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
GEMÜSE	MAIS		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
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	GELATINE (DIVERSE)	7	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
Freitag								
SUPPE	GRÜNE BOHNENSUPPE		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	LACHSAUFLAUF IM BLÄTTERTEIG	(4,5,6)	1235,9	294,7	21,3	35,9	6,9	0,3
GEMÜSE	MISCHGEMÜSE (KAROTTE, GRÜNE BOHNEN UND MAIS)		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
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

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.