

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 04.11. - 08.11.

Vollkost

Vegetarisch

Mo Pasta Ravioli
04.11. Tomatensoße à la Italia
Mais

Nährwertangaben pro Portion
2586,0kJ/616,0kcal, Kohlenhydrate 77,9g, Fett 21,6g, Eiweiß 25,3g, Salz 3,02g, gesättigte Fettsäuren 8,6g, Zucker 13,1g, Ballaststoffe 1,2g
G, M, La, Me, G1, S

Pasta Ravioli
Tomatensoße à la Italia
Mais

Nährwertangaben pro Portion
2718,0kJ/647,0kcal, Kohlenhydrate 81,8g, Fett 22,9g, Eiweiß 26,0g, Salz 3,53g, gesättigte Fettsäuren 8,9g, Zucker 15,2g, Ballaststoffe 1,8g
G, M, La, Me, G1, S

Di Pizza "Margherita"
05.11. geriebener Käse
Thunfisch
Rohkost Kohlrabi

Nährwertangaben pro Portion
2653,0kJ/629,0kcal, Kohlenhydrate 86,0g, Fett 18,0g, Eiweiß 29,0g, Salz 3,0g, gesättigte Fettsäuren 10,0g, Zucker 6,0g
⇒ G, M, La, Me, G1, F1

Pizza "Margherita"
geriebener Käse
Rohkost Kohlrabi

Nährwertangaben pro Portion
2589,0kJ/614,0kcal, Kohlenhydrate 86,0g, Fett 17,0g, Eiweiß 25,0g, Salz 3,0g, gesättigte Fettsäuren 10,0g, Zucker 6,0g
⇒ G, M, La, Me, G1

Mi Veggie-Bällchen "Fresh kick" Vegetarisches
06.11. Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in heller Soße
Langkornreis
Tomatensalat mit Essig und Öl

Nährwertangaben pro Portion
1486,0kJ/354,0kcal, Fett 10,5g, gesättigte Fettsäuren 2,8g, Kohlenhydrate 48,5g, Zucker 3,1g, Ballaststoffe 1,8g, Eiweiß 12,5g, Salz 1,62g
G, G1, Ei, Sb, M, Me, La

Veggie-Bällchen "Fresh kick" Vegetarisches
Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in heller Soße
Langkornreis
Tomatensalat mit Essig und Öl

Nährwertangaben pro Portion
1486,0kJ/354,0kcal, Fett 10,5g, gesättigte Fettsäuren 2,8g, Kohlenhydrate 48,5g, Zucker 3,1g, Ballaststoffe 1,8g, Eiweiß 12,5g, Salz 1,62g
G, G1, Ei, Sb, M, Me, La

Do Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs
07.11. (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
Rahmspinat
Kartoffelpüree

Nährwertangaben pro Portion
672,0kJ/160,0kcal, Fett 6,8g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 13,4g, Zucker 0,2g, Ballaststoffe 0,8g, Eiweiß 10,9g, Salz 1,03g
⇒ G, G1, Fi, La, Me

Vegetarische Chicken Nuggets
Rahmspinat
Kartoffelpüree

Nährwertangaben pro Portion
602,0kJ/144,0kcal, Kohlenhydrate 14,0g, Fett 6,0g, Eiweiß 6,0g, Salz 1,0g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Zucker 2,0g
⇒ G, G1, La, Me

Fr Erbsensuppe "vegetarisch"
08.11. Veganes Wiener-Würstchen
Brötchen

Nährwertangaben pro Portion
1943,0kJ/463,0kcal, Fett 11,2g, gesättigte Fettsäuren 0,4g, Kohlenhydrate 63,6g, Zucker 6,0g, Ballaststoffe 12,0g, Eiweiß 19,8g, Salz 5,68g
⇒ 1 S, G, G5, G3, G4, Se, G1

Erbsensuppe "vegetarisch"
Veganes Wiener-Würstchen
Brötchen

Nährwertangaben pro Portion
1457,0kJ/347,0kcal, Fett 9,2g, gesättigte Fettsäuren 0,2g, Kohlenhydrate 47,2g, Zucker 4,5g, Ballaststoffe 7,5g, Eiweiß 14,2g, Salz 4,30g
⇒ 1 S, G, G5, G3, G4, Se, G1

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 04.11. - 08.11.

Dessert

Mo Apfel *
04.11.

Nährwertangaben pro Portion
271,0kJ/64,0kcal, Fett 0,0g, gesättigte Fettsäuren 0,0g,
Kohlenhydrate 14,4g, Zucker 13,2g, Ballaststoffe 2,0g,
Eiweiß 0,3g, Salz 0,00g



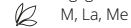
Di Obst der Saison
05.11.

Nährwertangaben pro Portion
0,0kJ/0,0kcal, Kohlenhydrate 0,0g, Fett 0,0g, Eiweiß 0,0g,
Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 0,0g, Zucker 0,0g



Mi Naturjoghurt mit Obst der Saison
06.11.

Nährwertangaben pro Portion
0,0kJ/0,0kcal, Kohlenhydrate 0,0g, Fett 0,0g, Eiweiß 0,0g,
Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 0,0g, Zucker 0,0g



Do Eis Capri
07.11.

Nährwertangaben pro Portion
227,0kJ/49,0kcal, Kohlenhydrate 13,0g, Fett 0,0g, Eiweiß
0,0g, Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 0,0g, Zucker 12,0g



Fr Obst der Saison
08.11.

Nährwertangaben pro Portion
0,0kJ/0,0kcal, Kohlenhydrate 0,0g, Fett 0,0g, Eiweiß 0,0g,
Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 0,0g, Zucker 0,0g



Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 04.11. - 08.11.

Allergeninformationen

Vollkost

Vegetarisch

Mo

04.11.

18655124 Pasta Ravioli
Enthält: **Gluten , Milch , Laktose , Milcheiweiß , Weizen**

32578 Tomatensoße à la Italia
Enthält: **Sellerie**

60047343 Mais
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

18655124 Pasta Ravioli
Enthält: **Gluten , Milch , Laktose , Milcheiweiß , Weizen**

32578 Tomatensoße à la Italia
Enthält: **Sellerie**

60047343 Mais
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Di

05.11.

17190695 Pizza "Margherita"
Enthält: **Gluten , Milch , Laktose , Milcheiweiß , Weizen**

14285332 geriebener Käse
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

10142462 Thunfisch
Enthält: **Fisch**

60056360 Rohkost Kohlrabi
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

17190695 Pizza "Margherita"
Enthält: **Gluten , Milch , Laktose , Milcheiweiß , Weizen**

14285332 geriebener Käse
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

60056360 Rohkost Kohlrabi
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Mi

06.11.

23765 Veggie-Bällchen "Fresh kick";
Vegetarisches Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in heller Soße
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

14511240* Langkornreis
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

KA00141 Tomatensalat mit Essig und Öl
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

23765 Veggie-Bällchen "Fresh kick";
Vegetarisches Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in heller Soße
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

14511240* Langkornreis
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

KA00141 Tomatensalat mit Essig und Öl
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Do

07.11.

56489 Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
Enthält: **Gluten , Weizen , Fisch**

18651034 Rahmspinat
Enthält: **Laktose**

18651973 Kartoffelpüree
Enthält: **Laktose , Milcheiweiß**

18261875 Vegetarische Chicken Nuggets
Enthält: **Gluten , Weizen**

18651034 Rahmspinat
Enthält: **Laktose**

18651973 Kartoffelpüree
Enthält: **Laktose , Milcheiweiß**

Fr

08.11.

23630 Erbsensuppe "vegetarisch"
Enthält: **Sellerie**

18462975 Veganes Wiener-Würstchen
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

14385704 Brötchen
Enthält: **Gluten , Dinkel-Weizen , Gerste , Hafer , Sesam , Weizen**

23630 Erbsensuppe "vegetarisch"
Enthält: **Sellerie**

18462975 Veganes Wiener-Würstchen
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

14385704 Brötchen
Enthält: **Gluten , Dinkel-Weizen , Gerste , Hafer , Sesam , Weizen**

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 04.11. - 08.11.

Allergeninformationen

Dessert

Mo
04.11. EZ0287Apfel
Enthält: *








Di
05.11. KA00829Obst der Saison
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Mi
06.11. 14007712*Naturjoghurt mit Obst der Saison
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

Do
07.11. 10357309Eis Capri
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Fr
08.11. KA00829Obst der Saison
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Legende

	mit Alkohol	E	Erdnüsse
	mit Zutaten vom Fisch	Ei	Eier
	mit Zutaten vom Geflügel	Fi	Fisch
	mit Zutaten vom Rind	G	Gluten
	mit Zutaten vom Schwein	G1	Weizen
	vegetarisch	G2	Roggen
	vegan	G3	Gerste
		G4	Hafer
		G5	Dinkel-Weizen
		G6	Khorasan-Weizen
01	Farbstoff	K	Krebstiere
02	Konservierungsmittel	La	Laktose
03	Antioxidationsmittel	Lp	Lupinen
04	Geschmacksverstärker	M	Milch
06	geschwärzt	Me	Milcheiweiß
07	gewachst	S	Sellerie
08	Phosphat	Sb	Soja
09	Süßungsmittel	Sd	Schwefeldioxid und Sulfite (>10 mg/kg oder 10 mg/l)
10	Zucker(n) und Süßungsmittel(n)	Se	Sesam
11	enth. eine Phenylalaninquelle	Sf	Schalenfrüchte
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken	Sf1	Mandeln
19	koffeinhaltig	Sf2	Haselnüsse
20	Nitritpökelsalz	Sf3	Walnüsse
		Sf4	Kaschunüsse
		Sf5	Pecannüsse
		Sf6	Paranüsse
		Sf7	Pistazien
		Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
		Sn	Senf
		W	Weichtiere
		()	Kann Spuren enthalten von...