

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 04.11. - 08.11.

## Vollkost

### Mo 04.11. Pasta Ravioli 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

### Di 05.11. Pizza "Margherita" 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

### Mi 06.11. 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 07.11. Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs (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

### Fr 08.11. Erbsensuppe "vegetarisch" 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

## Vegetarisch

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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



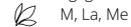
**Di** Obst der Saison  
05.11.

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...