

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 05.02. - 09.02.

Vollkost

Vegetarisch

Mo 05.02. Rindfleischklößchen "Köttbullar" in Sahnesoße mit Preiselbeeren
Beilagengemüse
Kartoffelpüree 18651973

Nährwertangaben pro Portion
968,0kJ/232,0kcal, Fett 15,3g, gesättigte Fettsäuren 8,0g, Kohlenhydrate 13,0g, Zucker 5,8g, Ballaststoffe 1,0g, Eiweiß 10,0g, Salz 1,78g, Natrium 0,72g
☞ G, G1, Ei, M, Me, La, S

Falafel-Kichererbsen-Bällchen 18653281
Lockerer Couscous mit buntem Gemüse
Kräuterquark (20%)*

Nährwertangaben pro Portion
1799,0kJ/429,0kcal, Kohlenhydrate 45,7g, Fett 17,4g, Eiweiß 17,9g, Salz 2,52g, gesättigte Fettsäuren 5,9g, Zucker 7,2g, Ballaststoffe 7,3g, Natrium 1,01g
G, S, G1, Sb

Di 06.02. Veggie Cevapcici | (auf Erbsenbasis) in herzhaft-bunter Paprikasoße mit Stücken von Paprika
Langkornreis tr. 14511240*
Rohkost *

Nährwertangaben pro Portion
830,0kJ/198,0kcal, Fett 10,6g, gesättigte Fettsäuren 1,1g, Kohlenhydrate 15,2g, Zucker 6,2g, Ballaststoffe 3,5g, Eiweiß 8,8g, Salz 1,92g, Natrium 0,77g

Veggie Cevapcici | (auf Erbsenbasis) in herzhaft-bunter Paprikasoße mit Stücken von Paprika
Langkornreis tr. 14511240*
Rohkost *

Nährwertangaben pro Portion
1298,0kJ/310,0kcal, Fett 16,5g, gesättigte Fettsäuren 1,8g, Kohlenhydrate 23,8g, Zucker 9,8g, Ballaststoffe 5,5g, Eiweiß 13,8g, Salz 3,00g, Natrium 1,20g

Mi 07.02. Schnitzel vom Hähnchen
Röstkartoffeln 18662160
Beilagensalat
Hausdressing 2

Nährwertangaben pro Portion
607,0kJ/146,0kcal, Kohlenhydrate 1,0g, Fett 12,0g, Eiweiß 9,0g, Salz 1,0g, gesättigte Fettsäuren 4,0g, Zucker 0g
☞ G, G1, Ei, Sn

"Vit"-Schnitzel | Gemüseschnitzel aus Kohlrabi und Pastinake in knuspriger Haferflocken-Panade
Röstkartoffeln 18662160
Beilagensalat
Hausdressing 2

Nährwertangaben pro Portion
886,0kJ/212,0kcal, Fett 14,2g, gesättigte Fettsäuren 1,9g, Kohlenhydrate 17,7g, Zucker 0,8g, Ballaststoffe 2,7g, Eiweiß 2,1g, Salz 0,85g, Natrium 0,34g
G, G1, G4, M, Me, Ei, Sn

Do 08.02. Ofenkartoffel*
Rahmspinat
Rohkost*
Kräuterquark 14090165

Nährwertangaben pro Portion
841,0kJ/199,0kcal, Fett 3,8g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 32,1g, Zucker 3,8g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 6,6g, Salz 0,06g, Natrium 0,02g
La, M, Sn

Ofenkartoffel*
Rahmspinat
Rohkost*
Kräuterquark 14090165

Nährwertangaben pro Portion
841,0kJ/199,0kcal, Fett 3,8g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 32,1g, Zucker 3,8g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 6,6g, Salz 0,06g, Natrium 0,02g
La, M, Sn

Fr 09.02. Schlemmerfilet "Bordelaise" 18528244
Möhren in Sahnesoße
Salzkartoffeln 16387904

Nährwertangaben pro Portion
832,0kJ/199,0kcal, Kohlenhydrate 8,8g, Fett 10,9g, Eiweiß 14,9g, Salz 1,96g, gesättigte Fettsäuren 2,8g, Zucker 3,0g, Ballaststoffe 2,9g, Natrium 0,38g
☞ Fi, G, Sn, S, G1, M, Me, La

Schlemmerfilet "Bordelaise" 18528244
Möhren in Sahnesoße
Salzkartoffeln 16387904

Nährwertangaben pro Portion
832,0kJ/199,0kcal, Kohlenhydrate 8,8g, Fett 10,9g, Eiweiß 14,9g, Salz 1,96g, gesättigte Fettsäuren 2,8g, Zucker 3,0g, Ballaststoffe 2,9g, Natrium 0,38g
☞ Fi, G, Sn, S, G1, M, Me, La

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 05.02. - 09.02.

Dessert

Mo
05.02.

Apfelmus*

Nährwertangaben pro Portion
281,0kj/66,0kcal, Fett 0g, gesättigte Fettsäuren 0g,
Kohlenhydrate 15,1g, Zucker 14,2g, Ballaststoffe 1,6g,
Eiweiß 0,4g, Salz 0g, Natrium 0g

Di
06.02.

Frisches Obst *

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

Mi
07.02.

Butterstreusel 14029356

Nährwertangaben pro Portion
0kj/0kcal, Kohlenhydrate 0g, Fett 0g, Eiweiß 0g, Salz 0g,
gesättigte Fettsäuren 0g, Zucker 0g
Ei, G, M, Sb, E, Me, Sf, G1

Do
08.02.

Naturjoghurt *
Frisches Obst *
Honig 10234921

Nährwertangaben pro Portion
385,0kj/92,0kcal, Kohlenhydrate 22,0g, Fett 0g, Eiweiß 0g,
Salz 0g, gesättigte Fettsäuren 0g, Zucker 22,0g
M, La, Me

Fr
09.02.

Frisches Obst *

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

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 05.02. - 09.02.

Allergeninformationen

Vollkost

Vegetarisch

Mo

05.02.

24015 Rindfleischklößchen "Köttbullar" in Sahnesoße mit Preiselbeeren
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

KA00075 Beilagengemüse
Enthält:

KA00142 Kartoffelpüree 18651973
Enthält: **Milch , Laktose**

KA00114 Falafel-Kichererbsen-Bällchen 18653281
Enthält: **Gluten , Sellerie , Weizen**

32866 Lockerer Couscous mit buntem Gemüse
Enthält: **Gluten , Weizen , Soja**

EZ0032 Kräuterquark (20%)
Enthält: *

Di

06.02.

23779 Veggie Cevapcici | (auf Erbsenbasis) in herzhaft-bunter Paprikasoße mit Stücken von Paprika
Enthält:

KA00023 Langkornreis tr. 14511240*
Enthält:

KA00032 Rohkost *
Enthält:

23779 Veggie Cevapcici | (auf Erbsenbasis) in herzhaft-bunter Paprikasoße mit Stücken von Paprika
Enthält:

KA00023 Langkornreis tr. 14511240*
Enthält:

KA00032 Rohkost *
Enthält:

Mi

07.02.

18662610 Schnitzel vom Hähnchen
Enthält: **Gluten , Weizen**

KA00134 Röstkartoffeln 18662160
Enthält:

KA00057 Beilagensalat
Enthält:

KA00143 Hausdressing
Enthält: **Eier , Senf**

32723 "Vit"-Schnitzel | Gemüseschnitzel aus Kohlrabi und Pastinake in knuspriger Haferflocken-Panade
Enthält: **Gluten , Weizen , Hafer , Milch , Milcheiweiß**

KA00134 Röstkartoffeln 18662160
Enthält:

KA00057 Beilagensalat
Enthält:

KA00143 Hausdressing
Enthält: **Eier , Senf**

Do

08.02.

EZ0233 Ofenkartoffel
Enthält: *

18651034 Rahmspinat
Enthält: **Laktose**

EZ0144 Rohkost
Enthält: *

KA00003 Kräuterquark 14090165
Enthält: **Milch , Laktose , Senf**

EZ0233 Ofenkartoffel
Enthält: *

18651034 Rahmspinat
Enthält: **Laktose**

EZ0144 Rohkost
Enthält: *

KA00003 Kräuterquark 14090165
Enthält: **Milch , Laktose , Senf**

Fr

09.02.

KA00018 Schlemmerfilet "Bordelaise" 18528244
Enthält: **Fisch , Gluten , Senf , Sellerie , Weizen**

23780 Möhren in Sahnesoße
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

KA00074 Salzkartoffeln 16387904
Enthält:

KA00018 Schlemmerfilet "Bordelaise" 18528244
Enthält: **Fisch , Gluten , Senf , Sellerie , Weizen**

23780 Möhren in Sahnesoße
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

KA00074 Salzkartoffeln 16387904
Enthält:

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 05.02. - 09.02.

Allergeninformationen

Dessert

Mo EZ0085Apfelmus
05.02. Enthält: *

Di KA00026Frisches Obst *
06.02. Enthält:








Mi KA00126Butterstreusel 14029356
07.02. Enthält: **Eier , Gluten , Milch , Soja , Erdnüsse , Milcheiweiß , Schalenfrüchte , Weizen**

Do KA00046Naturjoghurt *
08.02. Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

KA00026Frisches Obst *
Enthält:
KA00142Honig 10234921
Enthält:

Fr KA00026Frisches Obst *
09.02. Enthält:

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...