

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 06.01. - 10.01.

## Vollkost

**Mo** Pasta Ravioli  
06.01. 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** Pizza "Margherita"  
07.01. 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** Veggie-Bällchen "Fresh kick" Vegetarisches  
08.01. Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in heller Soße  
Langkornreis  
Tomatensalat mit Essig und Öl

Nährwertangaben pro Portion  
1480,0kJ/352,0kcal, Fett 10,4g, gesättigte Fettsäuren 3,4g, 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  
09.01. (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)  
Rahmspinat  
Kartoffelpüree

Nährwertangaben pro Portion  
2197,0kJ/523,0kcal, Fett 16,2g, 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** Erbsensuppe "vegetarisch"  
10.01. Geflügelwiener  
Brötchen

Nährwertangaben pro Portion  
2197,0kJ/523,0kcal, Fett 16,2g, gesättigte Fettsäuren 4,4g, Kohlenhydrate 63,6g, Zucker 4,6g, Ballaststoffe 12,0g, Eiweiß 23,8g, Salz 4,68g  
☺ 3, 2, 8 S, Sn, Sb, 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  
1480,0kJ/352,0kcal, Fett 10,4g, gesättigte Fettsäuren 3,4g, 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 4,2g, Ballaststoffe 7,5g, Eiweiß 14,2g, Salz 4,30g  
☺ ☹ 1 S, G, G5, G3, G4, Se, G1

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 06.01. - 10.01.

## Dessert

---

**Mo** Obst der Saison  
06.01.

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  
🌿 🍷

**Di** Eis Capri  
07.01.

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  
🌿 1

**Mi** Naturjoghurt mit Obst der Saison  
08.01.

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  
🌿 M, La, Me

**Do** Obst der Saison  
09.01.

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  
🌿 🍷

**Fr** Vanillepudding  
10.01.

Nährwertangaben pro Portion  
532,0kj/127,0kcal, Kohlenhydrate 15,0g, Fett 6,0g, Eiweiß  
3,0g, Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 4,0g, Zucker 1,0g  
🌿 M, La, Me

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 06.01. - 10.01.

Allergeninformationen

Vollkost

Vegetarisch

**Mo**

06.01.

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**

07.01.

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**

08.01.

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**

09.01.

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**

10.01.

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

12189441 Geflügelwiener  
Enthält: **Senf , Soja , Sellerie**

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 06.01. - 10.01.

Allergeninformationen

## Dessert

---

**Mo**  
06.01. KA00829 Obst der Saison  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Di**  
07.01. 10357309 Eis Capri  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Mi**  
08.01. 14007712\* Naturjoghurt mit Obst der Saison  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

**Do**  
09.01. KA00829 Obst der Saison  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Fr**  
10.01. 14060700 Vanillepudding  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

# Legende

---



mit Alkohol



mit Zutaten vom Fisch



mit Zutaten vom Geflügel



mit Zutaten vom Rind



mit Zutaten vom Schwein



vegetarisch



vegan

01	Farbstoff
02	Konservierungsmittel
03	Antioxidationsmittel
04	Geschmacksverstärker
06	geschwärzt
07	gewachst
08	Phosphat
09	Süßungsmittel
10	Zucker(n) und Süßungsmittel(n)
11	enth. eine Phenylalaninquelle
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
19	koffeinhaltig
20	Nitritpökelsalz

E	Erdnüsse
Ei	Eier
Fi	Fisch
G	Gluten
G1	Weizen
G2	Roggen
G3	Gerste
G4	Hafer
G5	Dinkel-Weizen
G6	Khorasan-Weizen
K	Krebstiere
La	Laktose
Lp	Lupinen
M	Milch
Me	Milcheiweiß
S	Sellerie
Sb	Soja
Sd	Schwefeldioxid und Sulfite (>10 mg/kg oder 10 mg/l)
Se	Sesam
Sf	Schalenfrüchte
Sf1	Mandeln
Sf2	Haselnüsse
Sf3	Walnüsse
Sf4	Kaschunüsse
Sf5	Pecannüsse
Sf6	Paranüsse
Sf7	Pistazien
Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
Sn	Senf
W	Weichtiere
()	Kann Spuren enthalten von...