

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 09.12. - 13.12.

## Vollkost

### Mo 09.12. Lasagne Bolognese Beilagensalat

Nährwertangaben pro Portion  
1749,0kJ/416,0kcal, Fett 17,5g, gesättigte Fettsäuren 7,6g, Kohlenhydrate 41,2g, Zucker 9,2g,  
Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 21,8g, Salz 3,37g  
🌱 G, G1, Ei, M, Me, La, S

### Di 10.12. "Greek style" Grillkäse auf Gemüse mediterraner Art (Käsezubereitung mit Stärkeüberzug) Röstkartoffeln Kräuterquark

Nährwertangaben pro Portion  
2080,0kJ/496,0kcal, Fett 23,6g, gesättigte Fettsäuren 8,1g, Kohlenhydrate 51,9g, Zucker 6,9g,  
Ballaststoffe 1,2g, Eiweiß 14,9g, Salz 1,42g  
🌱 M, Me, La

### Mi 11.12. Schnitzel vom Hähnchen Sauce Hollandaise Blumenkohl Salzkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion  
2097,0kJ/502,0kcal, Kohlenhydrate 27,0g, Fett 37,0g, Eiweiß 14,0g, Salz 1,0g, gesättigte  
Fettsäuren 12,0g, Zucker 4,0g  
🌱 G, G1, Ei, M, La, S

### Do 12.12. Tomatensuppe mit Reis und Rindfleischklöß- chen Vollkornbrötchen

Nährwertangaben pro Portion  
1460,0kJ/348,0kcal, Fett 8,4g, gesättigte Fettsäuren 3,4g, Kohlenhydrate 50,7g, Zucker 9,3g,  
Ballaststoffe 6,8g, Eiweiß 13,7g, Salz 3,32g  
🌱 G, G1, Ei, G3, G4, (E), (Sf)

### Fr 13.12. 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

## Vegetarisch

### Gemüselasagne à la Italia Beilagensalat

Nährwertangaben pro Portion  
1544,0kJ/366,0kcal, Fett 13,5g, gesättigte Fettsäuren 4,6g, Kohlenhydrate 47,5g, Zucker 11,2g,  
Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 11,2g, Salz 2,80g  
🌱 G, G1, Ei, M, Me, La

### "Greek style" Grillkäse auf Gemüse mediterraner Art (Käsezubereitung mit Stärkeüberzug) Röstkartoffeln Kräuterquark

Nährwertangaben pro Portion  
2080,0kJ/496,0kcal, Fett 23,6g, gesättigte Fettsäuren 8,1g, Kohlenhydrate 51,9g, Zucker 6,9g,  
Ballaststoffe 1,2g, Eiweiß 14,9g, Salz 1,42g  
🌱 M, Me, La

### Veggie-Schnitzel Sojaschnitzel in goldbraun gebackener Panade Sauce Hollandaise Blumenkohl Salzkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion  
2264,0kJ/542,0kcal, Fett 34,8g, gesättigte Fettsäuren 8,8g, Kohlenhydrate 40,6g, Zucker 5,0g,  
Ballaststoffe 4,8g, Eiweiß 12,5g, Salz 1,06g  
G, G1, Sb, Ei, M, La, S

### Tomatensuppe mit Reis (BIO) Vollkornbrötchen

Nährwertangaben pro Portion  
1197,0kJ/283,0kcal, Fett 2,5g, gesättigte Fettsäuren 0,6g, Kohlenhydrate 52,1g, Zucker 12,4g,  
Ballaststoffe 6,8g, Eiweiß 9,0g, Salz 3,09g  
🌱 🌿 G, G1, G3, G4, (E), (Sf)

### 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

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 09.12. - 13.12.

## Dessert

---

**Mo** Milchreis  
09.12.

Nährwertangaben pro Portion  
475,0kj/112,0kcal, Kohlenhydrate 21,0g, Fett 2,0g, Eiweiß  
4,0g, Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Zucker 9,0g  
🌿 M, La, Me

**Di** Naturjoghurt mit Obst der Saison  
10.12.

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

**Mi** Obst der Saison  
11.12.

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** Eisbecher Vanille Kirsch  
12.12.

Nährwertangaben pro Portion  
605,0kj/144,0kcal, Kohlenhydrate 20,0g, Fett 6,0g, Eiweiß  
2,0g, Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 6,0g, Zucker 17,0g  
🌿 1 M, La, E, Sf

**Fr** Obst der Saison  
13.12.

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 09.12. - 13.12.

Allergeninformationen

Vollkost

Vegetarisch

**Mo**

09.12.

24360 Lasagne Bolognese  
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**  
KA00918 Beilagensalat  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

23382 Gemüselasagne à la Italia  
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
KA00918 Beilagensalat  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Di**

10.12.

24745 "Greek style"; Grillkäse auf Gemüse mediterraner Art; (Käsezubereitung mit Stärkeüberzug)  
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
18662160 Röstkartoffeln  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV  
14090165 Kräuterquark  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

24745 "Greek style"; Grillkäse auf Gemüse mediterraner Art; (Käsezubereitung mit Stärkeüberzug)  
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
18662160 Röstkartoffeln  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV  
14090165 Kräuterquark  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

**Mi**

11.12.

18662610 Schnitzel vom Hähnchen  
Enthält: **Gluten , Weizen**  
10279434 Sauce Hollandaise  
Enthält: **Eier , Milch , Laktose , Sellerie**  
17043083 Blumenkohl  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV  
16131828 Salzkartoffeln  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

32772 Veggie-Schnitzel, Sojaschnitzel in goldbraun gebackener Panade  
Enthält: **Gluten , Weizen , Soja**  
10279434 Sauce Hollandaise  
Enthält: **Eier , Milch , Laktose , Sellerie**  
17043083 Blumenkohl  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV  
16131828 Salzkartoffeln  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Do**

12.12.

23665 Tomatensuppe mit Reis und Rindfleischklößchen  
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier**  
89513 Vollkornbrötchen  
Enthält: **Gluten , Weizen , Gerste , Hafer , (Erdnüsse) , (Schalenfrüchte)**

23644 Tomatensuppe mit Reis (BIO)  
Enthält: **Gluten , Weizen**  
89513 Vollkornbrötchen  
Enthält: **Gluten , Weizen , Gerste , Hafer , (Erdnüsse) , (Schalenfrüchte)**

**Fr**

13.12.

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

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 09.12. - 13.12.

Allergeninformationen

## Dessert

---

**Mo** 14484025 Milchreis  
09.12. Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

**Di** 14007712\* Naturjoghurt mit Obst der Saison  
10.12. Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

**Mi** KA00829 Obst der Saison  
11.12. Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Do** 17540513 Eisbecher Vanille Kirsch  
12.12. Enthält: **Milch , Laktose , Erdnüsse , Schalenfrüchte**

**Fr** KA00829 Obst der Saison  
13.12. 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...