

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 18.03. - 22.03.

Vollkost

Mo
18.03.

Rindfleischklößchen "Köttbullar" in Sahnesoße mit Preiselbeeren
Beilagengemüse
Kartoffelpüree

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

Di
19.03.

Tomatensoße à la Italia
Makkaroni
Rohkost

Nährwertangaben pro Portion
317,0kJ/76,0kcal, Fett 3,1g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 9,5g, Zucker 4,9g, Ballaststoffe 1,4g, Eiweiß 1,6g, Salz 1,22g, Natrium 0,49g
S, G, G1

Mi
20.03.

Schnitzel vom Hähnchen
Röstkartoffeln
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

Do
21.03.

Ofenkartoffel*
Rahmspinat
Rohkost*
Kräuterquark

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
22.03.

Schlemmerfilet "Bordelaise"
Möhren in Sahnesoße
Salzkartoffeln

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

Vegetarisch

Falafel-Kichererbsen-Bällchen
Lockerer Couscous mit buntem Gemüse
Kräuterquark*

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

Tomatensoße à la Italia
Makkaroni
Rohkost

Nährwertangaben pro Portion
396,0kJ/94,0kcal, Fett 3,9g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 11,8g, Zucker 6,2g, Ballaststoffe 1,8g, Eiweiß 2,0g, Salz 1,53g, Natrium 0,62g
S, G, G1

"Vit"-Schnitzel | Gemüseschnitzel aus Kohlrabi und Pastinake in knuspriger Haferflocken-Panade

Röstkartoffeln
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

Ofenkartoffel*
Rahmspinat
Rohkost*
Kräuterquark

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

Schlemmerfilet "Bordelaise"
Möhren in Sahnesoße
Salzkartoffeln

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 18.03. - 22.03.

Dessert

Mo
18.03.

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
19.03.

Frisches Obst

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

Mi
20.03.

Butterstreusel

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
21.03.

Naturjoghurt
Frisches Obst
Honig

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
22.03.

Frisches Obst

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

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 18.03. - 22.03.

Allergeninformationen

Vollkost

Vegetarisch

Mo

18.03.

24015 Rindfleischklößchen "Köttbullar" in Sahnesoße mit Preiselbeeren
 Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**
 KA00075 Beilagengemüse
 Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
 KA00142 Kartoffelpüree
 Enthält: **Milch , Laktose**

KA00114 Falafel-Kichererbsen-Bällchen
 Enthält: **Gluten , Sellerie , Weizen**
 32866 Lockerer Couscous mit buntem Gemüse
 Enthält: **Gluten , Weizen , Soja**
 EZ0032 Kräuterquark
 Enthält: *

Di

19.03.

32578 Tomatensoße à la Italia
 Enthält: **Sellerie**
 KA00130 Makkaroni
 Enthält: **Gluten , Weizen**
 KA00032 Rohkost
 Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

32578 Tomatensoße à la Italia
 Enthält: **Sellerie**
 KA00130 Makkaroni
 Enthält: **Gluten , Weizen**
 KA00032 Rohkost
 Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Mi

20.03.

18662610 Schnitzel vom Hähnchen
 Enthält: **Gluten , Weizen**
 KA00134 Röstkartoffeln
 Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
 KA00057 Beilagensalat
 Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
 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
 Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
 KA00057 Beilagensalat
 Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
 KA00143 Hausdressing
 Enthält: **Eier , Senf**

Do

21.03.

EZ0233 Ofenkartoffel
 Enthält: *
 18651034 Rahmspinat
 Enthält: **Laktose**
 EZ0144 Rohkost
 Enthält: *
 KA00003 Kräuterquark
 Enthält: **Milch , Laktose , Senf**

EZ0233 Ofenkartoffel
 Enthält: *
 18651034 Rahmspinat
 Enthält: **Laktose**
 EZ0144 Rohkost
 Enthält: *
 KA00003 Kräuterquark
 Enthält: **Milch , Laktose , Senf**

Fr

22.03.

KA00018 Schlemmerfilet "Bordelaise"
 Enthält: **Fisch , Gluten , Senf , Sellerie , Weizen**
 23780 Möhren in Sahnesoße
 Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**
 KA00074 Salzkartoffeln
 Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

KA00018 Schlemmerfilet "Bordelaise"
 Enthält: **Fisch , Gluten , Senf , Sellerie , Weizen**
 23780 Möhren in Sahnesoße
 Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**
 KA00074 Salzkartoffeln
 Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 18.03. - 22.03.

Allergeninformationen

Dessert

Mo EZ0085Apfelmus
18.03. Enthält: *

Di KA00026Frisches Obst
19.03. Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

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

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

KA00026Frisches Obst
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

KA00142Honig
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Fr KA00026Frisches Obst
22.03. Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

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...