

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 18.11. - 22.11.

## Vollkost

**Mo**  
18.11.

Rindfleischklößchen "Köttbullar" in Sahnesoße mit Preiselbeeren

Erbsen

Stampfkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion  
1808,0kJ/432,0kcal, Fett 24,4g, gesättigte Fettsäuren 11,6g, Kohlenhydrate 37,0g, Zucker 8,0g, Ballaststoffe 1,0g, Eiweiß 16,0g, Salz 3,78g  
☞ G, G1, Ei, M, Me, La, S

**Di**  
19.11.

Veggie-Bällchen "Fresh kick" Vegetarisches Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in heller Soße

Langkornreis

Beilagensalat

Nährwertangaben pro Portion  
1430,0kJ/340,0kcal, Fett 9,8g, gesättigte Fettsäuren 2,6g, Kohlenhydrate 47,6g, Zucker 2,9g, Ballaststoffe 1,7g, Eiweiß 11,8g, Salz 1,51g  
☞ G, G1, Ei, Sb, M, Me, La

**Mi**  
20.11.

Schnitzel vom Hähnchen

Salatmayonnaise

Backofen Herzoginkartoffeln

Rohkost Kohlrabi

Nährwertangaben pro Portion  
1828,0kJ/252,0kcal, Kohlenhydrate 43,0g, Fett 24,0g, Eiweiß 14,0g, Salz 3,0g, gesättigte Fettsäuren 4,0g, Zucker 3,0g  
☞ 3, 1, 10 G, G1, Ei, Sn, M, La, Me

**Do**  
21.11.

Pasta Ravioli

Tomatensoße à la Italia

Parmesan gerieben

Salatgarnitur

Nährwertangaben pro Portion  
1215,0kJ/289,0kcal, Kohlenhydrate 65,9g, Fett 24,6g, Eiweiß 30,3g, Salz 4,02g, gesättigte Fettsäuren 11,6g, Zucker 9,1g, Ballaststoffe 1,2g  
2 G, M, La, Me, G1, S, Ei

**Fr**  
22.11.

Schlemmerfilet "Bordelaise"

Möhren in Sahnesoße

Salzkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion  
1215,0kJ/289,0kcal, Kohlenhydrate 29,0g, Fett 10,1g, Eiweiß 17,7g, Salz 1,77g, gesättigte Fettsäuren 2,4g, Zucker 3,6g, Ballaststoffe 2,3g  
☞ Fi, G, M, La, G2, Sn, Sb, G5, G3, Me, S, G1

## Vegetarisch

Veggie "Bullar" Veggie-Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in Soße "Köttbullar Art"

Erbsen

Stampfkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion  
1695,0kJ/405,0kcal, Fett 20,1g, gesättigte Fettsäuren 9,5g, Kohlenhydrate 40,5g, Zucker 8,8g, Ballaststoffe 2,4g, Eiweiß 14,8g, Salz 3,52g  
☞ G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S

Veggie-Bällchen "Fresh kick" Vegetarisches Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in heller Soße

Langkornreis

Beilagensalat

Nährwertangaben pro Portion  
2045,0kJ/488,0kcal, Fett 18,0g, gesättigte Fettsäuren 4,8g, Kohlenhydrate 57,4g, Zucker 5,3g, Ballaststoffe 3,1g, Eiweiß 19,3g, Salz 2,78g  
☞ G, G1, Ei, Sb, M, Me, La

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

Salatmayonnaise

Backofen Herzoginkartoffeln

Rohkost Kohlrabi

Nährwertangaben pro Portion  
2294,0kJ/355,0kcal, Fett 35,2g, gesättigte Fettsäuren 4,9g, Kohlenhydrate 50,7g, Zucker 2,8g, Ballaststoffe 2,7g, Eiweiß 5,1g, Salz 2,85g  
☞ 3, 1, 10 G, G1, G4, M, Me, Ei, Sn, La

Pasta Ravioli

Tomatensoße à la Italia

Parmesan gerieben

Salatgarnitur

Nährwertangaben pro Portion  
2590,0kJ/617,0kcal, Kohlenhydrate 65,9g, Fett 24,6g, Eiweiß 30,3g, Salz 4,02g, gesättigte Fettsäuren 11,6g, Zucker 9,1g, Ballaststoffe 1,2g  
2 G, M, La, Me, G1, S, Ei

Ofenkartoffel \*

Kräuterquark

Beilagensalat

Nährwertangaben pro Portion  
753,0kJ/179,0kcal, Fett 4,2g, gesättigte Fettsäuren 3,0g, Kohlenhydrate 24,2g, Zucker 3,0g, Ballaststoffe 2,6g, Eiweiß 7,0g, Salz 0,02g  
M, La, Me

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 18.11. - 22.11.

## Dessert

---

**Mo** Cheesecake Quark  
18.11.

Nährwertangaben pro Portion  
606,0kJ/144,0kcal, Kohlenhydrate 18,0g, Fett 6,0g, Eiweiß  
5,0g, Salz 0g, gesättigte Fettsäuren 4,0g, Zucker 14,0g  
🌿 Ei, M, La, Me

**Di** Obst der Saison  
19.11.

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

**Mi** Obst der Saison  
20.11.

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

**Do** Schokopudding  
21.11. Vanillesoße

Nährwertangaben pro Portion  
748,0kJ/179,0kcal, Kohlenhydrate 20,0g, Fett 9,0g, Eiweiß  
4,0g, Salz 0g, gesättigte Fettsäuren 7,0g, Zucker 16,0g  
🌿 1 M, La, Me

**Fr** Naturjoghurt mit Obst der Saison  
22.11.

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

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 18.11. - 22.11.

Allergeninformationen

## Vollkost

## Vegetarisch

**Mo**  
18.11.

24015 Rindfleischklößchen "Köttbullar" in  
Sahnesoße mit Preiselbeeren  
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß  
, Laktose , Sellerie**  
18650785 Erbsen  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV  
18651973 Stampfkartoffeln  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

23770 Veggie "Bullar" | Veggie-Bällchen auf  
Soja- und Weizenbasis in Soße "Köttbullar  
Art"  
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Soja , Milch ,  
Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**  
18650785 Erbsen  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV  
18651973 Stampfkartoffeln  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

**Di**  
19.11.

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  
KA00918 Beilagensalat  
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  
KA00918 Beilagensalat  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Mi**  
20.11.

18662283 Schnitzel vom Hähnchen  
Enthält: **Gluten , Weizen**  
10292495 Salatmayonnaise  
Enthält: **Eier , Senf**  
18651966 Backofen Herzoginkartoffeln  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**  
60056360 Rohkost Kohlrabi  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

32723 "Vit"-Schnitzel | Gemüseschnitzel aus  
Kohlrabi und Pastinake in knuspriger  
Haferflocken-Panade  
Enthält: **Gluten , Weizen , Hafer , Milch ,  
Milcheiweiß**  
10292495 Salatmayonnaise  
Enthält: **Eier , Senf**  
18651966 Backofen Herzoginkartoffeln  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**  
60056360 Rohkost Kohlrabi  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Do**  
21.11.

18655124 Pasta Ravioli  
Enthält: **Gluten , Milch , Laktose , Milcheiweiß ,  
Weizen**  
32578 Tomatensoße à la Italia  
Enthält: **Sellerie**  
20020477 Parmesan gerieben  
Enthält: **Eier , Milch , Laktose , Milcheiweiß**  
KA00778 Salatgarnitur  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

18655124 Pasta Ravioli  
Enthält: **Gluten , Milch , Laktose , Milcheiweiß ,  
Weizen**  
32578 Tomatensoße à la Italia  
Enthält: **Sellerie**  
20020477 Parmesan gerieben  
Enthält: **Eier , Milch , Laktose , Milcheiweiß**  
KA00778 Salatgarnitur  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Fr**  
22.11.

18528244 Schlemmerfilet "Bordelaise"  
Enthält: **Fisch , Gluten , Milch , Laktose , Roggen ,  
Senf , Soja , Dinkel-Weizen , Gerste , Milcheiweiß ,  
Sellerie , Weizen**  
23780 Möhren in Sahnesoße  
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß ,  
Laktose**  
16131828 Salzkartoffeln  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

EZ0233 Ofenkartoffel  
Enthält: \*  
14090165 Kräuterquark  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**  
KA00918 Beilagensalat  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

# Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 18.11. - 22.11.

Allergeninformationen

## Dessert

---

**Mo**  
18.11. 16274815 Cheesecake Quark  
Enthält: **Eier , Milch , Laktose , Milcheiweiß**

**Di**  
19.11. KA00829 Obst der Saison  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

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

**Do**  
21.11. 14060694 Schokopudding  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**  
10274729 Vanillesoße  
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

**Fr**  
22.11. 14007712\* Naturjoghurt mit Obst der Saison  
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...