

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 20.01. - 24.01.

Vollkost

Mo
20.01.

Rindfleischklößchen "Köttbullar" in Sahnesoße mit Preiselbeeren

Erbsen

Stampfkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion
1813,0kJ/434,0kcal, Fett 24,6g, gesättigte Fettsäuren 11,8g, Kohlenhydrate 37,0g, Zucker 8,0g, Ballaststoffe 1,0g, Eiweiß 16,0g, Salz 3,78g
☞ G, G1, Ei, M, Me, La, S

Di
21.01.

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

Langkornreis

Beilagensalat

Nährwertangaben pro Portion
1425,0kJ/339,0kcal, Fett 9,6g, gesättigte Fettsäuren 3,1g, Kohlenhydrate 47,6g, Zucker 2,9g, Ballaststoffe 1,7g, Eiweiß 11,8g, Salz 1,51g
☞ G, G1, Ei, Sb, M, Me, La

Mi
22.01.

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
23.01.

Pasta Ravioli

Tomatensoße à la Italia

Parmesan gerieben

Salatgarnitur

Nährwertangaben pro Portion
1264,0kJ/301,0kcal, 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
24.01.

Schlemmerfilet "Bordelaise"

Möhren in Sahnesoße

Salzkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion
1264,0kJ/301,0kcal, Kohlenhydrate 29,8g, Fett 11,1g, Eiweiß 17,8g, Salz 1,81g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Zucker 4,1g, 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
1693,0kJ/404,0kcal, 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
2035,0kJ/485,0kcal, Fett 17,8g, gesättigte Fettsäuren 5,8g, 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

Möhren in Sahnesoße

Nährwertangaben pro Portion
1003,0kJ/239,0kcal, Fett 8,3g, gesättigte Fettsäuren 4,7g, Kohlenhydrate 28,0g, Zucker 5,1g, Ballaststoffe 4,9g, Eiweiß 7,8g, Salz 0,83g
M, La, Me, G, G1

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 20.01. - 24.01.

Dessert

Mo Obst der Saison
20.01.

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 Cheesecake Quark
21.01.

Nährwertangaben pro Portion
606,0kj/144,0kcal, Kohlenhydrate 18,0g, Fett 6,0g, Eiweiß
5,0g, Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 4,0g, Zucker 14,0g

Ei, M, La, Me

Mi Schokopudding
22.01. Vanillesoße

Nährwertangaben pro Portion
748,0kj/179,0kcal, Kohlenhydrate 20,0g, Fett 9,0g, Eiweiß
4,0g, Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 7,0g, Zucker 16,0g

1 M, La, Me

Do Obst der Saison
23.01.

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 Naturjoghurt mit Obst der Saison
24.01.

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

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 20.01. - 24.01.

Allergeninformationen

Vollkost

Vegetarisch

Mo
20.01.

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
21.01.

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
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
22.01.

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
23.01.

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
24.01.

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

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 20.01. - 24.01.

Allergeninformationen

Dessert

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








Di
21.01. 16274815 Cheesecake Quark
Enthält: **Eier , Milch , Laktose , Milcheiweiß**

Mi
22.01. 14060694 Schokopudding
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**
10274729 Vanillesoße
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

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

Fr
24.01. 14007712* Naturjoghurt mit Obst der Saison
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

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...