

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 28.10. - 01.11.

Vollkost

Mo 28.10. 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 29.10. Falafelbällchen Tzatziki "Aubergini" gegrillte Auberginenscheiben in fruchtigem Tomatensugo mit Käse-Kräuter-Topping Cous Cous orientalisch

Nährwertangaben pro Portion
2186,0kJ/523,0kcal, Fett 26,6g, gesättigte Fettsäuren 5,6g, Kohlenhydrate 53,8g, Zucker 10,4g,
Ballaststoffe 5,3g, Eiweiß 12,3g, Salz 3,56g
☞ Sn, M, La, Me, (E), Sf, Sf1, Ei, G, G2, Sb, G5, G3, G4, G6, S, G1

Mi 30.10. 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 31.10. 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 01.11. 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

Falafelbällchen Tzatziki "Aubergini" gegrillte Auberginenscheiben in fruchtigem Tomatensugo mit Käse-Kräuter-Topping Cous Cous orientalisch

Nährwertangaben pro Portion
2203,0kJ/527,0kcal, Fett 26,8g, gesättigte Fettsäuren 5,6g, Kohlenhydrate 54,2g, Zucker 10,6g,
Ballaststoffe 5,4g, Eiweiß 12,4g, Salz 3,62g
☞ Sn, M, La, Me, (E), Sf, Sf1, Ei, G, G2, Sb, G5, G3, G4, G6, S, G1

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 28.10. - 01.11.

Dessert

Mo Milchreis
28.10.

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

Di Naturjoghurt mit Obst der Saison
29.10.

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

Mi Obst der Saison
30.10.

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

Do Eisbecher Vanille Kirsch
31.10.

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

Fr Obst der Saison
01.11.

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

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 28.10. - 01.11.

Allergeninformationen

Vollkost

Vegetarisch

Mo
28.10.

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
29.10.

32766 Falafelbällchen
Enthält: **Senf**
60058652 Tzatziki
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**
23324 "Aubergini" | gegrillte
Auberginenscheiben in fruchtigem
Tomatensugo mit Käse-Kräuter-Topping
Enthält: **(Erdnüsse) , Milch , Milcheiweiß , Schalenfrüchte , Mandeln**
18658385 Cous Cous orientalisches
Enthält: **Eier , Gluten , Milch , Roggen , Senf , Soja , Dinkel-Weizen , Gerste , Hafer , Khorasan-Weizen , Milcheiweiß , Sellerie , Weizen**

32766 Falafelbällchen
Enthält: **Senf**
60058652 Tzatziki
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**
23324 "Aubergini" | gegrillte
Auberginenscheiben in fruchtigem
Tomatensugo mit Käse-Kräuter-Topping
Enthält: **(Erdnüsse) , Milch , Milcheiweiß , Schalenfrüchte , Mandeln**
18658385 Cous Cous orientalisches
Enthält: **Eier , Gluten , Milch , Roggen , Senf , Soja , Dinkel-Weizen , Gerste , Hafer , Khorasan-Weizen , Milcheiweiß , Sellerie , Weizen**

Mi
30.10.

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
31.10.

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
01.11.

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 28.10. - 01.11.

Allergeninformationen

Dessert

Mo
28.10. 14484025 Milchreis
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

Di
29.10. 14007712* Naturjoghurt mit Obst der Saison
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

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

Do
31.10. 17540513 Eisbecher Vanille Kirsch
Enthält: **Milch , Laktose , Erdnüsse , Schalenfrüchte**

Fr
01.11. KA00829 Obst der Saison
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...