

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 29.06. - 03.07.

Vollkost

Mo 29.06. Lasagne "Bolognese" Beilagensalat

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
🌱 Ei, G, M, G1

Di 30.06. Veggie-Bällchen "Fresh kick" Vegetarisches Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in heller Soße Erbsen Langkornreis

Nährwertangaben pro Portion
1779,0kJ/424,0kcal, Fett 13,6g, gesättigte Fettsäuren 4,1g, Kohlenhydrate 54,3g, Zucker 5,4g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 15,8g, Salz 2,12g
🌱 G, G1, Ei, Sb, M, Me, La

Mi 01.07. Hot Dog Brötchen Geflügelwiener Röstzwiebeln Gewürzgurkenscheiben Ketchup Rohkost

Nährwertangaben pro Portion
1954,0kJ/466,0kcal, Kohlenhydrate 51,0g, Fett 21,0g, Eiweiß 12,0g, Salz 3,0g, gesättigte Fettsäuren 8,0g, Zucker 13,0g
🌱 G, G1, Sn, Sb, S3, 2, 8, 1, 9, 10

Do 02.07. Tomaten-Mozzarella-Suppe (BIO) Rindfleisch-Bällchen Vollkornbrötchen

Nährwertangaben pro Portion
1981,0kJ/473,0kcal, Fett 20,8g, gesättigte Fettsäuren 6,9g, Kohlenhydrate 48,2g, Zucker 9,4g, Ballaststoffe 5,4g, Eiweiß 19,8g, Salz 4,64g
🌱 G, G1, M, Me, La, Ei, Sn, G3, G4, (E), (Sf)

Fr 03.07. Fische in Knusperpanade aus feinzerkleinertem Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) (geformt) Rahmspinat Gemüse-Quinoa-Pfanne (BIO) mit Fairtrade Quinoa

Nährwertangaben pro Portion
2162,0kJ/517,0kcal, Fett 24,1g, gesättigte Fettsäuren 3,0g, Kohlenhydrate 47,6g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 6,8g, Eiweiß 23,4g, Salz 3,16g
🌱 G, G1, (Ei), Fi, (M), (Me), (La), (Sn), M, Me, La

Vegetarisch

Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Spinat und Weichkäse

Erbsenliebliche grüne Herzen aus Erbsen in Mehrsaatenpanade

Kräuterquark

Nährwertangaben pro Portion
2038,0kJ/488,0kcal, Fett 23,8g, gesättigte Fettsäuren 7,6g, Kohlenhydrate 39,6g, Zucker 7,8g, Ballaststoffe 9,3g, Eiweiß 21,4g, Salz 2,64g
🌱 M, Me, La, G, G1

Veggie-Frikassee "Frühlings Art" Geschnetzeltes (auf Erbsen- und Weizenbasis) in heller Gemüesoße mit Erbsen Möhren und Champignons

Langkornreis

Nährwertangaben pro Portion
1527,0kJ/364,0kcal, Fett 12,2g, gesättigte Fettsäuren 1,4g, Kohlenhydrate 48,0g, Zucker 2,6g, Ballaststoffe 5,0g, Eiweiß 10,2g, Salz 1,86g
🌱 🌱 G, G1, Sb

Hot Dog Brötchen Veganes Wiener-Würstchen Röstzwiebeln Gewürzgurkenscheiben Ketchup Rohkost

Nährwertangaben pro Portion
1700,0kJ/406,0kcal, Kohlenhydrate 51,0g, Fett 16,0g, Eiweiß 8,0g, Salz 4,0g, gesättigte Fettsäuren 4,0g, Zucker 14,0g
🌱 G, G1, 9, 10

Tomaten-Mozzarella-Suppe (BIO) Vollkornbrötchen

Nährwertangaben pro Portion
1562,0kJ/373,0kcal, Fett 14,1g, gesättigte Fettsäuren 6,5g, Kohlenhydrate 45,2g, Zucker 12,5g, Ballaststoffe 5,9g, Eiweiß 12,6g, Salz 3,26g
🌱 G, G1, M, Me, La, G3, G4, (E), (Sf)

Erbsenliebliche grüne Herzen aus Erbsen in Mehrsaatenpanade Kräuterquark Gemüse-Quinoa-Pfanne (BIO) mit Fairtrade Quinoa

Nährwertangaben pro Portion
1775,0kJ/425,0kcal, Fett 17,3g, gesättigte Fettsäuren 4,4g, Kohlenhydrate 42,6g, Zucker 9,5g, Ballaststoffe 8,8g, Eiweiß 17,5g, Salz 1,76g
🌱 G, G1, M, La, Me

Änderungen vorbehalten. Artikel mit Sternchen (*) enthalten keine Angaben auf dem Speiseplan. Die Informationen liegen zur Einsicht in der Küche vor.

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 29.06. - 03.07.

Dessert

Mo Obst der Saison
29.06.

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 Naturjoghurt mit Obst der Saison
30.06.

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 Eis Capri
01.07.

Nährwertangaben pro Portion
227,0kj/49,0kcal, Kohlenhydrate 13,0g, Fett 0,0g, Eiweiß
0,0g, Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 0,0g, Zucker 12,0g
🌿 1

Do Obst der Saison
02.07.

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 Obst der Saison
03.07.

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 29.06. - 03.07.

Allergeninformationen

Vollkost

Vegetarisch

Mo
29.06.

KA00080 Lasagne "Bolognese"
Enthält: **Eier , Gluten , Milch , Weizen**
KA00918 Beilagensalat
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

32309 Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne | mit Spinat und Weichkäse
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**
32725 Erbsenliebliche | grüne Herzen aus Erbsen in Mehrsaatenpanade
Enthält: **Gluten , Weizen**
14090165 Kräuterquark
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

Di
30.06.

23765 Veggie-Bällchen "Fresh kick" | Vegetarisches Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in heller Soße
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose**
23782 Erbsen
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
14511240* Langkornreis
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

23773 Veggie-Frikassee "Frühlings Art" | Geschnetzeltes (auf Erbsen- und Weizenbasis) in heller Gemüsesoße mit Erbsen, Möhren und Champignons
Enthält: **Gluten , Weizen , Soja**
14511240* Langkornreis
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Mi
01.07.

18058871 Hot Dog Brötchen
Enthält: **Gluten , Weizen**
12189441 Geflügelwiener
Enthält: **Senf , Soja , Sellerie**
15239679 Röstzwiebeln
Enthält: **Gluten , Weizen**
14825279 Gewürzgurkenscheiben
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
10292501 Ketchup
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
gemischt* Rohkost
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

18058871 Hot Dog Brötchen
Enthält: **Gluten , Weizen**
18462975 Veganes Wiener-Würstchen
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
15239679 Röstzwiebeln
Enthält: **Gluten , Weizen**
14825279 Gewürzgurkenscheiben
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
10292501 Ketchup
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
gemischt* Rohkost
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Do
02.07.

23909 Tomaten-Mozzarella-Suppe (BIO)
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**
18657227 Rindfleisch-Bällchen
Enthält: **Eier , Gluten , Milch , Laktose , Senf , Milcheiweiß , Weizen**
89513 Vollkornbrötchen
Enthält: **Gluten , Weizen , Gerste , Hafer , (Erdnüsse) , (Schalenfrüchte)**

23909 Tomaten-Mozzarella-Suppe (BIO)
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**
89513 Vollkornbrötchen
Enthält: **Gluten , Weizen , Gerste , Hafer , (Erdnüsse) , (Schalenfrüchte)**

Fr
03.07.

56484 Fische in Knusperpanade | aus feinzerkleinertem Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) (geformt)
Enthält: **Gluten , Weizen , (Eier) , Fisch , (Milch) , (Milcheiweiß) , (Laktose) , (Senf)**
23705 Rahmspinat
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**
23819 Gemüse-Quinoa-Pfanne (BIO), mit Fairtrade Quinoa
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

32725 Erbsenliebliche | grüne Herzen aus Erbsen in Mehrsaatenpanade
Enthält: **Gluten , Weizen**
14090165 Kräuterquark
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**
23819 Gemüse-Quinoa-Pfanne (BIO), mit Fairtrade Quinoa
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 29.06. - 03.07.

Allergeninformationen

Dessert

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








Di
30.06. 14007712* Naturjoghurt mit Obst der Saison
Enthält: **Milch , Laktose , Milcheiweiß**

Mi
01.07. 10357309 Eis Capri
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

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

Fr
03.07. 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	Konservierungsstoff	La	Laktose
03	Antioxidationsmittel	Lp	Lupinen
04	Geschmacksverstärker	M	Milch
06	geschwärzt	Me	Milcheiweiß
07	gewachst	S	Sellerie
08	Phosphat	Sb	Soja
09	Süßungsmittel(n)	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...