

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 12.01. - 16.01.

Vollkost

Mo Pasta Fusilli tricolore

12.01. Vegetarische Bolognese

Salatgarnitur

Nährwertangaben pro Portion

1746,0kj/413,0kcal, Kohlenhydrate 73,0g, Fett 5,6g, Eiweiß 15,9g, Salz 0,95g, gesättigte Fettsäuren 0,4g, Zucker 9,4g, Ballaststoffe 1,3g
Sn, Sb, G1, G, S

Di Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt

13.01. Grüner Gemüsemix "naturell"

Kräuterquark

Nährwertangaben pro Portion

1975,0kj/472,0kcal, Kohlenhydrate 48,1g, Fett 24,8g, Eiweiß 10,8g, Salz 2,43g, gesättigte Fettsäuren 10,0g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe 2,0g
B M, La, Me

Mi Hähnchenfilets "Fresh kick" in heller Soße

14.01. Blumenkohl-Brokkoli "naturell"

Langkornreis

Nährwertangaben pro Portion

1480,0kj/352,0kcal, Fett 7,7g, gesättigte Fettsäuren 3,2g, Kohlenhydrate 45,1g, Zucker 3,5g, Ballaststoffe 1,5g, Eiweiß 21,7g, Salz 1,81g
V G, G1, M, Me, La

Do Hamburger Brötchen

15.01. Rinderhacksteak

Gurken und Tomaten

Ketchup

Salatgarnitur

Backofen Kroketten

Nährwertangaben pro Portion

1795,0kj/428,0kcal, Kohlenhydrate 52,6g, Fett 15,8g, Eiweiß 16,7g, Salz 2,04g, gesättigte Fettsäuren 6,2g, Zucker 8,8g, Ballaststoffe 0,3g
9, 10 G1, Se, G, M, Ei, Me, La

Fr Allgäuer Käsespätzle

16.01. Rösti zwiebeln

Beilagensalat

Nährwertangaben pro Portion

2617,0kj/630,0kcal, Kohlenhydrate 57,0g, Fett 32,0g, Eiweiß 23,0g, Salz 3,0g, gesättigte Fettsäuren 10,0g, Zucker 4,0g
Ei, G, La, S, G5, G1

Vegetarisch

Pasta Fusilli tricolore

Vegetarische Bolognese

Salatgarnitur

Nährwertangaben pro Portion

1746,0kj/413,0kcal, Kohlenhydrate 73,0g, Fett 5,6g, Eiweiß 15,9g, Salz 0,95g, gesättigte Fettsäuren 0,4g, Zucker 9,4g, Ballaststoffe 1,3g
Sn, Sb, G1, G, S

Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt

Grüner Gemüsemix "naturell"

Kräuterquark

Nährwertangaben pro Portion

2130,0kj/510,0kcal, Kohlenhydrate 51,0g, Fett 25,8g, Eiweiß 13,2g, Salz 3,03g, gesättigte Fettsäuren 10,1g, Zucker 5,6g, Ballaststoffe 4,8g
B M, La, Me

Frühlingsrolle veg.

Gemüsesoße "süß-sauer"

Langkornreis

Nährwertangaben pro Portion

1228,0kj/291,0kcal, Kohlenhydrate 59,5g, Fett 2,2g, Eiweiß 5,6g, Salz 1,71g, gesättigte Fettsäuren 0,0g, Zucker 8,1g, Ballaststoffe 0,5g
V G, La, G1, S, Sb

Hamburger Brötchen

Gemüsefrikadelle

Gurken und Tomaten

Ketchup

Salatgarnitur

Backofen Kroketten

Nährwertangaben pro Portion

1535,0kj/365,0kcal, Kohlenhydrate 60,0g, Fett 9,0g, Eiweiß 9,0g, Salz 2,0g, gesättigte Fettsäuren 2,0g, Zucker 11,0g
9, 10 G1, Se, G, M, Ei, La, Me

Allgäuer Käsespätzle

Rösti zwiebeln

Beilagensalat

Nährwertangaben pro Portion

2617,0kj/630,0kcal, Kohlenhydrate 57,0g, Fett 32,0g, Eiweiß 23,0g, Salz 3,0g, gesättigte Fettsäuren 10,0g, Zucker 4,0g
Ei, G, La, S, G5, G1

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 12.01. - 16.01.

Dessert

Mo Butterstreusel

12.01.

Nährwertangaben pro Portion
1015,0kj/242,0kcal, Kohlenhydrate 32,0g, Fett 11,0g,
Eiweiß 3,0g, Salz 1,0g, gesättigte Fettsäuren 7,0g, Zucker
12,0g
 9, 10 Sb, E, G5, G6, Lp, G3, G4, Sf1, Sf6, G1, Sf3, G,
Sf8, Sf2, Ei, Sf5, G2, La, M

Di Naturjoghurt mit Obst der Saison

13.01.

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
 Me, La, M

Mi Obst der Saison

14.01.

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


Do Obst der Saison

15.01.

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 Obst der Saison

16.01.

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


Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 12.01. - 16.01.

Allergeninformationen

	Vollkost	Vegetarisch
Mo 12.01.	14793097*Pasta Fusilli tricolore Enthält: Senf , Soja , Weizen , Gluten 23577Vegetarische Bolognese Enthält: Gluten , Weizen , Sellerie KA00778Salatgarnitur Enthält: keine Allergene gemäß LMIV	14793097*Pasta Fusilli tricolore Enthält: Senf , Soja , Weizen , Gluten 23577Vegetarische Bolognese Enthält: Gluten , Weizen , Sellerie KA00778Salatgarnitur Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
	18661958Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt Enthält: Milch , Laktose 32729Grüner Gemüsemix "naturell" Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 14090165Kräuterquark Enthält: Milch , Laktose , Milcheiweiß	18661958Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt Enthält: Milch , Laktose 32729Grüner Gemüsemix "naturell" Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 14090165Kräuterquark Enthält: Milch , Laktose , Milcheiweiß
	24417Hähnchenfilets "Fresh kick" in heller Soße Enthält: Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose 32791Blumenkohl-Brokkoli "naturell" Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 14511240*Langkornreis Enthält: keine Allergene gemäß LMIV	18658163Frühlingsrolle veg. Enthält: Gluten , Laktose , Weizen , Sellerie 24705Gemüsesoße "süß-sauer" Enthält: Soja 14511240*Langkornreis Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Mi 14.01.	15800480Hamburger Brötchen Enthält: Weizen , Sesam , Gluten , Milch 32040Rinderhacksteak Enthält: Gluten , Weizen , Eier KA00006Gurken und Tomaten Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 10292501Ketchup Enthält: keine Allergene gemäß LMIV KA00778Salatgarnitur Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 18651935Backofen Kroketten Enthält: Milcheiweiß , Laktose , Milch	15800480Hamburger Brötchen Enthält: Weizen , Sesam , Gluten , Milch 18661811Gemüsefrikadelle Enthält: Eier , Gluten , Laktose , Weizen KA00006Gurken und Tomaten Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 10292501Ketchup Enthält: keine Allergene gemäß LMIV KA00778Salatgarnitur Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 18651935Backofen Kroketten Enthält: Milcheiweiß , Laktose , Milch
	18654929Allgäuer Käsespätzle Enthält: Eier , Gluten , Laktose , Sellerie , Dinkel-Weizen 15239679Röstzwiebeln Enthält: Gluten , Weizen KA00918Beilagensalat Enthält: keine Allergene gemäß LMIV	18654929Allgäuer Käsespätzle Enthält: Eier , Gluten , Laktose , Sellerie , Dinkel-Weizen 15239679Röstzwiebeln Enthält: Gluten , Weizen KA00918Beilagensalat Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Do 15.01.		
Fr 16.01.		

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 12.01. - 16.01.

Allergeninformationen

Dessert

14029356 Butterstreusel

Mo
12.01.
Enthält: **Soja , Erdnüsse , Dinkel-Weizen , Khorasan-Weizen , Lupinen , Gerste , Hafer , Mandeln , Paranüsse , Weizen , Walnüsse , Gluten , Macadamia-/Queenslandnüsse , Haselnüsse , Eier , Pecannüsse , Roggen , Laktose , Milch**

14007712* Naturjoghurt mit Obst der Saison

Di
13.01.
Enthält: **Milcheiweiß , Laktose , Milch**

KA00829 Obst der Saison

Mi
14.01.
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

KA00829 Obst der Saison

Do
15.01.
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

KA00829 Obst der Saison

Fr
16.01.
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(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...