

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 26.01. - 30.01.

Vollkost

Mo 26.01. 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
 G1, G, Ei, M

Di 27.01. Veggie-Frikassee "Frühlings Art"

Geschnetzeltes (auf Erbsen- und Weizenbasis) in heller Gemüsesoße mit Erbsen Möhren und Champignons

Langkornreis

Nährwertangaben pro Portion
1362,0kj/324,0kcal, Fett 9,8g, gesättigte Fettsäuren 1,1g, Kohlenhydrate 45,6g, Zucker 2,1g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 8,8g, Salz 1,49g
 G, G1, Sb

Mi 28.01. 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
 3, 2, 8, 1, 9, 10 G1, G, S, Sn, Sb

Do 29.01. 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 30.01. Alaska-Seelachs in Backteig "Nordische Art" (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)

Kräuterquark

Gemüse-Quinoa-Pfanne (BIO) mit Fairtrade Quinoa

Nährwertangaben pro Portion
1466,0kj/349,0kcal, Fett 11,0g, gesättigte Fettsäuren 3,8g, Kohlenhydrate 40,4g, Zucker 6,2g, Ballaststoffe 5,3g, Eiweiß 17,1g, Salz 1,72g
 G, G1, Fi, M, La, Me

Vegetarisch

Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Spinat und Weichkäse

Erbsenlieblinge 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 Gemüsesoße 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
 1, 9, 10 G1, G

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)

Erbsenlieblinge 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

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 26.01. - 30.01.

Dessert

Mo Obst der Saison

26.01.

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 Naturjoghurt mit Obst der Saison

27.01.

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 Eis Capri

28.01.

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

29.01.

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

30.01.

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 26.01. - 30.01.

Allergeninformationen

	Vollkost	Vegetarisch
Mo 26.01.	KA00080 Lasagne "Bolognese" Enthält: Weizen , Gluten , Eier , Milch KA00918 Beilagensalat Enthält: keine Allergene gemäß LMIV	32309 Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Spinat und Weichkäse Enthält: Milch , Milcheiweiß , Laktose 32725 Erbsenlieblinge grüne Herzen aus Erbsen in Mehrsaatenpanade Enthält: Gluten , Weizen 14090165 Kräuterquark Enthält: Milch , Laktose , Milcheiweiß
	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	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
Di 27.01.	18058871 Hot Dog Brötchen Enthält: Weizen , Gluten 12189441 Geflügelwiener Enthält: Sellerie , Senf , Soja 15239679 Röstzwiebeln Enthält: Gluten , Weizen	18058871 Hot Dog Brötchen Enthält: Weizen , Gluten 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	10292501 Ketchup Enthält: keine Allergene gemäß LMIV gemischt* Rohkost Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Mi 28.01.	23909 Tomaten-Mozzarella-Suppe (BIO) Enthält: Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose 18657227 Rindfleisch-Bällchen Enthält: Eier , Gluten , Senf , Laktose , Milch , Weizen , Milcheiweiß 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)
	32470 Alaska-Seelachs in Backteig "Nordische Art" (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) Enthält: Gluten , Weizen , Fisch 14090165 Kräuterquark Enthält: Milch , Laktose , Milcheiweiß 23819 Gemüse-Quinoa-Pfanne (BIO), mit Fairtrade Quinoa Enthält: keine Allergene gemäß LMIV	32725 Erbsenlieblinge grüne Herzen aus Erbsen in Mehlsaatenpanade Enthält: Gluten , Weizen 14090165 Kräuterquark Enthält: Milch , Laktose , Milcheiweiß 23819 Gemüse-Quinoa-Pfanne (BIO), mit Fairtrade Quinoa Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Do 29.01.		
Fr 30.01.		

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 26.01. - 30.01.

Allergeninformationen

Dessert

Mo KA00829 Obst der Saison

26.01. Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Di 14007712* Naturjoghurt mit Obst der Saison

27.01. Enthält: **Milcheiweiß , Laktose , Milch**

Mi 10357309 Eis Capri

28.01. Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Do KA00829 Obst der Saison

29.01. Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Fr KA00829 Obst der Saison

30.01. 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...