

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 02.02. - 06.02.

Vollkost

10
02.

Hühnerfrikassee "Frühlings Art"
Langkornreis
Rohkost

Nährwertangaben pro Portion
1351,0kJ/321,0kcal, Fett 7,0g, gesättigte Fettsäuren 3,1g, Kohlenhydrate 43,5g, Zucker 1,7g,
Ballaststoffe 0,8g, Eiweiß 17,3g, Salz 1,13g
G, G1, M, Me, La, S

Di
02.

Tortelloni Ricotta
Tomaten-Mozzarella-Soße
Parmesan gerieben
Brokkoli

Nährwertangaben pro Portion
731,0kJ/174,0kcal, Kohlenhydrate 8,1g, Fett 9,0g, Eiweiß 13,0g, Salz 2,05g, gesättigte
Fettsäuren 5,9g, Zucker 4,1g, Ballaststoffe 0,6g
G, M, La, G1, Me, Ei

Mi
02.

Reisnudel-Gemüse-Pfanne "vegetarisch"
Fetakäse
Beilagensalat

Nährwertangaben pro Portion
1037,0kJ/245,0kcal, Fett 5,9g, gesättigte Fettsäuren 2,6g, Kohlenhydrate 36,7g, Zucker 9,5g,
Ballaststoffe 4,2g, Eiweiß 8,7g, Salz 2,46g
G, G1, M, La, Me

Do
02.

Cevapcici vom Rind
Tomatensoße à la Italia
Prinzessbohnen 18650426
Langkornreis

Nährwertangaben pro Portion
1717,0kJ/409,0kcal, Kohlenhydrate 49,7g, Fett 13,6g, Eiweiß 18,8g, Salz 2,61g, gesättigte
Fettsäuren 4,4g, Zucker 3,5g, Ballaststoffe 0,7g
Ei, G, G2, Sn, G5, G3, G4, G6, G1, S

Fr
02.

Vegetarische Linsensuppe
Mettwurst
Brötchen

Nährwertangaben pro Portion
1727,0kJ/413,0kcal, Fett 20,0g, gesättigte Fettsäuren 6,4g, Kohlenhydrate 38,4g, Zucker 3,0g,
Ballaststoffe 3,0g, Eiweiß 18,0g, Salz 3,50g
3, 2 S, G, G5, G3, G4, Se, G1

Vegetarisch

Vegetarisches Chili
Langkornreis
Rohkost

Nährwertangaben pro Portion
1208,0kJ/286,0kcal, Fett 2,9g, gesättigte Fettsäuren 0,4g, Kohlenhydrate 49,3g, Zucker 4,5g,
Ballaststoffe 5,9g, Eiweiß 9,2g, Salz 1,44g
G, S, Sb

Tortelloni Ricotta
Tomaten-Mozzarella-Soße
Parmesan gerieben
Brokkoli

Nährwertangaben pro Portion
867,0kJ/207,0kcal, Kohlenhydrate 11,6g, Fett 10,5g, Eiweiß 14,0g, Salz 2,58g, gesättigte
Fettsäuren 6,8g, Zucker 6,2g, Ballaststoffe 0,9g
G, M, La, G1, Me, Ei

Reisnudel-Gemüse-Pfanne "vegetarisch"
Fetakäse
Beilagensalat

Nährwertangaben pro Portion
1037,0kJ/245,0kcal, Fett 5,9g, gesättigte Fettsäuren 2,6g, Kohlenhydrate 36,7g, Zucker 9,5g,
Ballaststoffe 4,2g, Eiweiß 8,7g, Salz 2,46g
G, G1, M, La, Me

Linsenbällchen aus Kartoffeln und braunen Linsen
Tomatensoße à la Italia
Prinzessbohnen 18650426
Langkornreis

Nährwertangaben pro Portion
1492,0kJ/355,0kcal, Fett 8,0g, gesättigte Fettsäuren 1,1g, Kohlenhydrate 57,2g, Zucker 3,2g,
Ballaststoffe 2,7g, Eiweiß 9,1g, Salz 1,45g
G, G4, Ei, S

Vegetarische Linsensuppe
Brötchen

Nährwertangaben pro Portion
1259,0kJ/298,0kcal, Fett 6,6g, gesättigte Fettsäuren 0,6g, Kohlenhydrate 46,6g, Zucker 3,8g,
Ballaststoffe 4,2g, Eiweiß 11,4g, Salz 2,10g
G, S, G, G5, G3, G4, Se, G1

Erzbischöfliche Kölner Domsingschule 02.02. - 06.02.

Dessert

Mo

2.02.

Obst der Saison

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

3.02.

Obst der Saison

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

 

Mi

4.02.

Schokopudding

Nährwertangaben pro Portion
553,0kJ/132,0kcal, Kohlenhydrate 16,0g, Fett 6,0g, Eiweiß
3,0g, Salz 0,0g, gesättigte Fettsäuren 4,0g, Zucker 12,0g

 M, La, Me

Do

5.02.

Obst der Saison

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

6.02.

Naturjoghurt mit Obst der Saison

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