

Menü ohne Schwein

Montag 07.10.



Bolognese aus Hähnchenfleisch G, G1, S
Gabel-Spaghetti G, G1

Nährwertangaben pro Portion
2617,0kJ/619,0kcal, Fett 9,1g, gesättigte Fettsäuren 1,9g,
Kohlenhydrate 98,7g, Zucker 8,2g, Ballaststoffe 7,1g, Eiweiß
31,9g, Salz 2,62g, Broteinheiten 8,1

Menü mit vegetarischer Alternative

Montag 07.10.



Tomatensoße à la Italia S
Gabel-Spaghetti G, G1

Nährwertangaben pro Portion
2352,0kJ/556,0kcal, Fett 6,9g, gesättigte Fettsäuren 1,5g,
Kohlenhydrate 98,8g, Zucker 6,5g, Ballaststoffe 7,5g, Eiweiß
20,9g, Salz 2,64g, Broteinheiten 8,2

Dienstag 08.10.



Paniertes Schnitzel *
Buttergemüse M, Me, La
Kartoffel-Buchstaben Ei

Nährwertangaben pro Portion
3036,0kJ/726,0kcal, Fett 32,2g, gesättigte Fettsäuren 15,0g,
Kohlenhydrate 69,9g, Zucker 6,5g, Ballaststoffe 6,8g, Eiweiß
35,6g, Salz 3,24g, Broteinheiten 5,9

Dienstag 08.10.



Reisnudel-Gemüse-Pfanne "vegetarisch" G, G1

Nährwertangaben pro Portion
1312,0kJ/312,0kcal, Fett 5,6g, gesättigte Fettsäuren 0,8g,
Kohlenhydrate 52,0g, Zucker 13,6g, Ballaststoffe 6,0g, Eiweiß
9,6g, Salz 3,52g, Broteinheiten 4,4

Mittwoch 09.10.



Reispfanne mit Hähnchengyros

Nährwertangaben pro Portion
2304,0kJ/548,0kcal, Fett 15,6g, gesättigte Fettsäuren 2,0g,
Kohlenhydrate 70,4g, Zucker 3,2g, Ballaststoffe 4,4g, Eiweiß
28,4g, Salz 3,88g, Broteinheiten 6,0

Mittwoch 09.10.



Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (BIO) G, G1, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
1388,0kJ/332,0kcal, Fett 12,0g, gesättigte Fettsäuren 4,4g,
Kohlenhydrate 43,6g, Zucker 6,8g, Ballaststoffe 5,2g, Eiweiß 8,0g,
Salz 2,52g, Broteinheiten 3,6

Donnerstag 10.10.



Hähnchenrahmgulasch in einer Geflügelsoße M, Me, La, S, Sn
Langkornreis

Nährwertangaben pro Portion
1740,0kJ/412,0kcal, Fett 9,5g, gesättigte Fettsäuren 4,6g,
Kohlenhydrate 57,5g, Zucker 2,6g, Ballaststoffe 1,8g, Eiweiß
23,0g, Salz 3,04g, Broteinheiten 4,8

Donnerstag 10.10.



Gemüselasagne à la Italia G, G1, Ei, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
1872,0kJ/444,0kcal, Fett 16,4g, gesättigte Fettsäuren 5,6g,
Kohlenhydrate 57,6g, Zucker 13,6g, Ballaststoffe 5,2g, Eiweiß
13,6g, Salz 3,40g, Broteinheiten 4,8

Freitag 11.10.



Käsesoße "Carbonara Art" 20, 3 G, G1, M, Me, La, S
Gabel-Spaghetti G, G1

Nährwertangaben pro Portion
2944,0kJ/700,0kcal, Fett 20,4g, gesättigte Fettsäuren 9,2g,
Kohlenhydrate 98,0g, Zucker 5,9g, Ballaststoffe 6,1g, Eiweiß
27,5g, Salz 3,33g, Broteinheiten 8,2

Freitag 11.10.



Germknödel Kirsch 3, G1, Ei, M, Me, La
Vanillesoße G, G1, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
2599,0kJ/618,0kcal, Fett 19,1g, gesättigte Fettsäuren 7,6g,
Kohlenhydrate 93,4g, Zucker 15,7g, Ballaststoffe 4,6g, Eiweiß
15,5g, Salz 1,85g, Broteinheiten 7,8

Franz-Stock-Gymnasium Arnsberg 07.10. - 11.10.

Allergeninformationen

Menü ohne Schwein

Menü mit vegetarischer Alternative

Mo

07.10.

23578 Bolognese aus Hähnchenfleisch
Enthält: **Gluten , Weizen , Sellerie**

32850 Gabel-Spaghetti
Enthält: **Gluten , Weizen**

32578 Tomatensoße à la Italia
Enthält: **Sellerie**

32850 Gabel-Spaghetti
Enthält: **Gluten , Weizen**

Di

08.10.

EZ0222 Paniertes Schnitzel
Enthält: *

32782 Buttergemüse
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**

56829 Kartoffel-Buchstaben
Enthält: **Eier**

23303 Reismudel-Gemüse-Pfanne "vegetarisch"
Enthält: **Gluten , Weizen**

Mi

09.10.

32326 Reispfanne mit Hähnchengyros
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

23304 Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (BIO)
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

Do

10.10.

23417 Hähnchenrahmgulasch in einer
Geflügelsoße
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie , Senf**

32834 Langkornreis
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

23382 Gemüselasagne à la Italia
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

Fr

11.10.

23587 Käsesoße "Carbonara Art"
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

32850 Gabel-Spaghetti
Enthält: **Gluten , Weizen**

32522 Germknödel "Natur"
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

32588 Vanillesoße
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**

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
		Sf2	Haselnüsse
19	koffeinhaltig	Sf3	Walnüsse
20	Nitritpökelsalz	Sf4	Kaschunüsse
		Sf5	Pecannüsse
		Sf6	Paranüsse
		Sf7	Pistazien
		Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
		Sn	Senf
		W	Weichtiere
		()	Kann Spuren enthalten von...