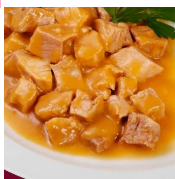


## Menü ohne Schwein

Montag 18.11.



**Klassisches Putengulasch**

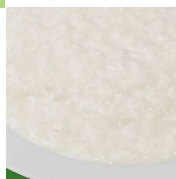
**Buttergemüse** M, Me, La

**Langkornreis**

Nährwertangaben pro Portion  
1944,0kJ/461,0kcal, Fett 9,5g, gesättigte Fettsäuren 4,6g,  
Kohlenhydrate 63,3g, Zucker 6,6g, Ballaststoffe 6,3g, Eiweiß  
27,2g, Salz 3,60g, Broteinheiten 5,3

## Menü mit vegetarischer Alternative

Montag 18.11.



**Milchreis** M, Me, La

**Sauerkirschkompott (BIO)**

Nährwertangaben pro Portion  
2219,0kJ/522,0kcal, Fett 2,3g, gesättigte Fettsäuren 1,2g,  
Kohlenhydrate 111,0g, Zucker 57,4g, Ballaststoffe 2,1g, Eiweiß  
12,9g, Salz 0,78g, Broteinheiten 9,1

Dienstag 19.11.



**Spätzle** G, G1, Ei

**Käsesoße "Carbonara Art"** 20, 3 G, G1, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion  
2359,0kJ/562,0kcal, Fett 18,7g, gesättigte Fettsäuren 8,7g,  
Kohlenhydrate 73,1g, Zucker 5,2g, Ballaststoffe 3,9g, Eiweiß  
22,2g, Salz 3,05g, Broteinheiten 6,2

Dienstag 19.11.



**Gabel-Spaghetti** G, G1

**Vegetarische Bolognese** G, G1, S

Nährwertangaben pro Portion  
2618,0kJ/620,0kcal, Fett 8,0g, gesättigte Fettsäuren 1,1g,  
Kohlenhydrate 104,5g, Zucker 9,7g, Ballaststoffe 8,0g, Eiweiß  
27,9g, Salz 2,53g, Broteinheiten 8,6

Mittwoch 20.11.



**Hühnerfrikassee "Frühlings Art"** G, G1, M, Me, La, S

**Langkornreis**

**Salat \***

Nährwertangaben pro Portion  
1995,0kJ/473,0kcal, Fett 13,6g, gesättigte Fettsäuren 4,8g,  
Kohlenhydrate 58,2g, Zucker 5,3g, Ballaststoffe 4,4g, Eiweiß  
27,2g, Salz 2,58g, Broteinheiten 4,9

Mittwoch 20.11.



**Rührei** Ei, M, Me, La

**Rahmspinat** M, Me, La

**Salzkartoffel**

**Apfelmark** 3

Nährwertangaben pro Portion  
2554,0kJ/610,0kcal, Fett 28,1g, gesättigte Fettsäuren 5,2g,  
Kohlenhydrate 62,4g, Zucker 20,4g, Ballaststoffe 6,5g, Eiweiß  
22,0g, Salz 4,17g, Broteinheiten 5,3

Donnerstag 21.11.



**Alaska-Seelachsschnitte in Senf-Kräutersoße** Fi, M, Me, La, S, Sn

**Frühlingspüree** M, Me, La

**Salat \***

Nährwertangaben pro Portion  
1809,0kJ/433,0kcal, Fett 20,1g, gesättigte Fettsäuren 4,6g,  
Kohlenhydrate 32,2g, Zucker 9,0g, Ballaststoffe 4,7g, Eiweiß  
27,0g, Salz 2,99g, Broteinheiten 2,8

Donnerstag 21.11.



**Tortelloni mit Tomate-Mozzarella-Füllung (BIO)** G, G1, Ei, M, Me, La

**Tomatensoße à la Italia** s

**Salat \***

Nährwertangaben pro Portion  
2217,0kJ/527,0kcal, Fett 12,7g, gesättigte Fettsäuren 4,2g,  
Kohlenhydrate 76,3g, Zucker 11,8g, Ballaststoffe 14,3g, Eiweiß  
19,3g, Salz 3,71g, Broteinheiten 6,4

Freitag 22.11.

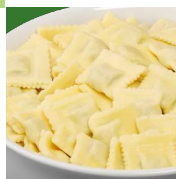


**Bauerneintopf mit Rindswurst** 20, 3 s

**Brötchen \***

Nährwertangaben pro Portion  
2012,0kJ/481,0kcal, Fett 21,2g, gesättigte Fettsäuren 6,6g,  
Kohlenhydrate 48,8g, Zucker 7,4g, Ballaststoffe 8,8g, Eiweiß  
18,9g, Salz 4,26g, Broteinheiten 4,1

Freitag 22.11.



**Mini-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung (BIO)** G, G1, Ei, M, Me, La

**Tomaten-Mozzarella-Soße** M, Me, La

**Gemüsemischung aus Fingermöhren Kohlrabi Brokkoli Mais** s

Nährwertangaben pro Portion  
2292,0kJ/545,0kcal, Fett 12,3g, gesättigte Fettsäuren 5,7g,  
Kohlenhydrate 78,8g, Zucker 11,4g, Ballaststoffe 15,2g, Eiweiß  
21,5g, Salz 3,99g, Broteinheiten 6,5

# Franz-Stock-Gymnasium Arnsberg 18.11. - 22.11.

Allergeninformationen

## Menü ohne Schwein

## Menü mit vegetarischer Alternative

**Mo**  
18.11.

23444 Klassisches Putengulasch  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV  
32782 Buttergemüse  
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
32834 Langkornreis  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

23531 Milchreis  
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
23540 Sauerkirschkompott (BIO)  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Di**  
19.11.

32845 Spätzle  
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier**  
23587 Käsesoße "Carbonara Art"  
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

32850 Gabel-Spaghetti  
Enthält: **Gluten , Weizen**  
23577 Vegetarische Bolognese  
Enthält: **Gluten , Weizen , Sellerie**

**Mi**  
20.11.

23438 Hühnerfrikassee "Frühlings Art"  
Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**  
32834 Langkornreis  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV  
EZ0153 Salat  
Enthält: \*

23375 Rührei  
Enthält: **Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
23705 Rahmspinat  
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
32892 Salzkartoffel  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV  
88966 Apfelmark  
Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

**Do**  
21.11.

23477 Alaska-Seelachsschnitte in Senf-Kräutersoße  
Enthält: **Fisch , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie , Senf**  
23803 Frühlingspüree  
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
EZ0153 Salat  
Enthält: \*

32881 Tortelloni mit Tomate-Mozzarella-Füllung (BIO)  
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
32578 Tomatensoße à la Italia  
Enthält: **Sellerie**  
EZ0153 Salat  
Enthält: \*








**Fr**  
22.11.

23687 Bauerneintopf mit Rindswurst  
Enthält: **Sellerie**  
EZ0092 Brötchen  
Enthält: \*

32882 Mini-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung (BIO)  
Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
32571 Tomaten-Mozzarella-Soße  
Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**  
32708 Gemüse Mischung aus Fingermöhren, Kohlrabi, Brokkoli, Mais  
Enthält: **Sellerie**

# 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
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...