

**ESSENSPLAN DEUTSCHE SCHULE VALENCIA**  
vom 7. bis 31. Januar 2010

					Mittlerer Nährwert		
07.01.10	Donnerstag	Spaghetti mit Tomatensoße	“Sanjacobo” mit Salat	Obst/Milchsp.	Energia:	1103,66 Kcalorías	
08.01.10	Freitag	Linsen mit Kartoffeln und Möhren	Paniertes Fischfilet mit Salat	Mandarinen/ Pudding	Proteínas:	58,44 g	
					Carbohidratos:	122,19 g	
					Lípidos:	44,94 g	
					Calcio:	208,93 mg	
					Hierro:	11,93 mg	
					Vitamina C:	47,77 mg	
					Colesterol:	154,03 mg	
11.01.10	Montag	Nudelsuppe	Nuggets mit Salat	Obst/Joghurt	Energia:	1053,69 Kcalorías	
12.01.10	Dienstag	Gemüse-Eintopf	Paniertes Hühnchenfilet mit Salat	Obst/ Milchspeisen	Proteínas:	69,90 g	
13.01.10	Mittwoch	Cannelloni mit Hackfleisch	Schnitzel in Soße mit Salat	Obst/ Milchspeisen	Carbohidratos:	83,79 g	
14.01.10	Donnerstag	Fleischeintopf mit Nudeln	Wurst mit Tomate und Pommes	Obst/Pudding	Lípidos:	50,37 g	
15.01.10	Freitag	Reis aus dem Ofen	Wurstteller mit Salat	Obstsalat Milchspeisen	Calcio:	283,71 mg	
					Hierro:	9 mg	
					Vitamina C:	85,97 mg	
					Colesterol:	205,77 mg	
18.01.10	Montag	Kartoffeleintopf á la Riojana	Kroketten mit Salat	Obst/Milchsp.	Energia:	1146,57 Kcalorías	
19.01.10	Dienstag	Reis mit Gemüse	Huhn aus dem Ofen	Obst/Milchsp.	Proteínas:	62,40 g	
20.01.10	Mittwoch	Linsen mit Wurst und Gemüse	Seehechtfilet mit Dampfkartoffeln	Obst/Joghurt	Carbohidratos:	127,97 g	
21.01.10	Donnerstag	Spaghetti á la Carbonara	Hamburger mit Salat	Obst/Milchsp	Lípidos:	45,93 g	
22.01.10	Freitag	Feiertag “San Vicente Mártir”				Calcio:	321,70 mg
					Hierro:	9,03 mg	
					Vitamina C:	85,97 mg	
					Colesterol:	202,19 mg	
25.01.10	Montag	Rindfleisch-Eintopf mit Gemüse	Calamares á la Romana mit Salat	Obst/Milchsp	Energia:	982,65 Kcalorías	
26.01.10	Dienstag	Gemüsepüree	Hackklößchen Gärtinnenart mit weißem Reis.	Obst/Frucht säfte	Proteínas:	56,01 g	
27.01.10	Mittwoch	Kichererbseneintopf	Panierte Hühnchenbrust mit Salat	Obst/Joghurt	Carbohidratos:	78,51 g	
28.01.10	Donnerstag	Kartoffeln mit Rippchen		Ananas/ Kekse	Lípidos:	50,38 g	
29.01.10	Freitag	Nudelpfanne	Wurst mit Tomate und Salat	Eis/Obst	Calcio:	190,72 mg	
					Hierro:	8,31 mg	
					Vitamina C:	61,52 mg	
					Colesterol:	191,34 mg	

Die Essen im Monat Januar wurden von der Ernährungswissenschaftlerin Eraci Drehmer zusammengestellt und bewertet.