

ESSENSPLAN DEUTSCHE SCHULE VALENCIA

Vom 3. bis 31. Mai 2010

					Mittlerer Nährwert	
03.05.10	Montag	Buchstabensuppe	Rindfleischragout mit Kartoffeln	Obst	Energia:	873,08 Kcalorias
04.05.10	Dienstag	Linsen auf kastilische Art	Paniertes Fischfilet	Obst/Joghurt	Proteínas:	41,68 g
05.05.10	Mittwoch	Reis mit Gemüse	Hühnchenbrust in Soße	Obst	Carbohidratos:	96,80 g
06.05.10	Donnerstag	Spaghetti mit Tomate	Schnitzel mit Schmorrgemüse	Milchsp./Obst	Lípidos:	37,70g
07.05.10	Freitag	Reis aus dem Ofen	Wurstteller	Fruta	Calcio:	231,75 mg
					Hierro:	8,89 mg
					Vitamina C:	72,92 mg
					Colesterol:	78,28 mg
					Fibra	12,76 g
10.05.10	Montag	Tortellini mit Tomate	Omelett mit Thunfisch	Obst/Joghurt	Energia:	738,27 Kcalorias
11.05.10	Dienstag	Kichererbseneintopf	"San Jacobo"	Obst	Proteínas:	37,01 g
12.05.10	Mittwoch	Reis mit Tomate	Hackklößchen auf Gärtnerinnenart	Obst/Milchsp.	Carbohidratos:	81,39 g
13.05.10	Donnerstag	Eintopf "Valenciano"	Gegrilltes Huhn in Soße mit Gemüse	Obst	Lípidos:	31,36 g
14.05.10	Freitag	Nudelpfanne	Großer Salatteller	Obstsalat/Milchspeisen	Calcio:	203,30 mg
					Hierro:	6,92 mg
					Vitamina C:	45,49 mg
					Colesterol:	212,33 mg
					Fibra	9,42 g
17.05.10	Montag	Salzkartoffeln	Paniertes Fischfilet	Obst	Energia:	806,45 Kcalorias
18.05.10	Dienstag	Nudeleintopf	Würste mit Tomate	Obst/Milchsp.	Proteínas:	46,31 g
19.05.10	Mittwoch	Gemüsepüree	Hühnchenkeulen aus dem Ofen in Soße	Obst	Carbohidratos:	81,48 g
20.05.10	Donnerstag	Linseneintopf	Würstchen mit Pommes	Ananas/Yoghurt	Lípidos:	34,80 g
21.05.10	Freitag	Reis aus dem Ofen	Schinken und Käse mit Tomate	Obst/Milchspeisen	Calcio:	218,80 mg
					Hierro:	7,58 mg
					Vitamina C:	58,11 mg
					Colesterol:	120,78 mg
					Fibra	9,85 g
24.05.10	Montag	Gemüsepüree	Hamburger mit Tomate	Obst	Energia:	816,66 Kcalorias
25.05.10	Dienstag	Cannelloni mit Gemüse und Béchamelsoße	Hühnchenbrustfilet in Soße	Obst/Joghurt	Proteínas:	50,25 g
26.05.10	Mittwoch	Linsen kastilische Art	Schnitzel aus dem Ofen mit Backkartoffeln	Obst	Carbohidratos:	89,96 g
27.05.10	Donnerstag	Spaghetti á la Bolognese	Bacalao aus dem Ofen mit Gemüse	Melone/Joghurt	Lípidos:	30,09 g
28.05.10	Freitag	Eintopf Valenciano	Fleischeintopf	Eis/Obst	Calcio:	237,64 mg
					Hierro:	6,80 mg
					Vitamina C:	84,40 mg
					Colesterol:	148,68 mg
					Fibra	10,64

Die Menüs im Monat Mai wurden von der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Eraci Drehmer Rieger zusammengestellt und ausgewertet.

31.05.10	Montag	Reis mit Gemüse	Nuggets mit Ketchup und Pommes	Obst/Joghurt	

SALAT: TÄGLICH.

Die Menüs im Monat Mai wurden von der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Eraci Drehmer Rieger zusammengestellt und ausgewertet.