

ESSENSPLAN DER DEUTSCHEN SCHULE VALENCIA
vom 7. bis 30. September 2009

					Valor Nutritivo Medio	
07.09.09	Montag	Nudelgratin	Kroketten mit Salat	Obst/Milchsp.	Energía:	1210 Kcalorías
08.09.09	Dienstag	Eintopf mit Gemüse	Schnitzel mit Soße, Gemüse und Salat	Kirschen/Pudding	Proteínas:	68,34g
09.09.09	Mittwoch	Reis aus dem Ofen	Wurstteller mit Salat	Fruta/Lácteo	Carbohidratos:	101,07 g
10.09.09	Donnerstag	Linsen mit Gemüse	Wurst mit Tomate und Pommes	Obst/Milchsp.	Lípidos:	60,04 g
11.09.09	Freitag	"Fideua " (Nudeleintopf)	"San Jacobo" (panierter Schinken mit Käse) und Salat	Eis/Obst	Calcio:	382,85 mg
					Hierro:	10,64 mg
					Vitamina C:	83,62 mg
					Colesterol:	122,94 mg
14.09.09	Montag	Cannelloni mit Hack	"Nuggets" mit Salatteller	Obst/Joghurt	Energía:	1459 Kcalorías
15.09.09	Dienstag	Suppen-Eintopf mit Nudeln	Hähnchenkeulen aus dem Ofen mit Gemüse	Obst/Milchspeisen	Proteínas:	84,18 g
16.09.09	Mittwoch	Reis á la Cubana	Hackklößchen Gärtnerinnenart	Obst/Milchspeisen	Carbohidratos:	179,71 g
17.09.09	Donnerstag	Kichererbseneintopf mit Spinat	"San Jacobo" mit Salat	Obst/Pudding	Lípidos:	48,96 g
18.09.09	Freitag	Reis aus dem Ofen	Salatteller mit Huhn und weißem Reis	Obstsalat/Milchspeisen	Calcio:	470,58 mg
					Hierro:	18,80 mg
					Vitamina C:	92,75 mg
					Colesterol:	371,45 mg
21.09.09	Montag	Buchstabensuppe	Seehechtfilet mit Salat	Obst/Milchsp.	Energía:	1139 Kcalorías
22.09.09	Dienstag	Eintopf mit Gemüse	Hamburger mit Pommes	Obst/Fruchtsäfte	Proteínas:	69,08 g
23.09.09	Mittwoch	Tagliatelle á la Carbonara	Seehechtfilets mit Salat	Obst/Joghurt	Carbohidratos:	93,09 g
24.09.09	Donnerstag	Weißer Reis mit Tomate	Calamares á la Romana mit Salat	Ananas/Milchsp.	Lípidos:	64,91 g
25.09.09	Freitag	"Fideua"	"Nuggets" mit Kartoffeln und Salat	Eis/Obst	Calcio:	260,75 mg
					Hierro:	12,73 mg
					Vitamina C:	92,77 mg
					Colesterol:	193,45 mg
28.09.09	Montag	Tortellini mit Tomatensoße	Panierte Hühnchenbrust mit Salat	Obst/Milchsp.	Energía:	1284 Kcalorías
29.09.09	Dienstag	Nudelsuppe	Seehechtfilet mit Kartoffeln	Obst/Fruchtsäfte	Proteínas:	55,29 g
30.09.09	Mittwoch	Linsen mit Gemüse	Wurst mit Tomate und Salat	Pudding/Obst	Carbohidratos:	148,83 g
					Lípidos:	55,58 g
					Calcio:	287,43 mg
					Hierro:	9,82 mg
					Vitamina C:	103,43 mg
					Colesterol:	122,12 mg

Das Essen im Monat September wurde von der Ernährungswissenschaftlerin Eraci Drehmer zusammengestellt und ausgewertet.