

MENÜPLAN DEUTSCHE SCHULE VALENCIA

01. bis 30. Oktober 2009

						Valor Nutritivo Medio	
01.10.09	Donnerstag	Nudelgratin	Kroketten mit Salat	Obst/Milchsp.	Energia:	1053 Kcalorías	
					Proteínas:	59,00g	
02.10.09	Freitag	Reis aus dem Ofen	Wurststeller mit Salat	Pfirsich/ Pudding	Carbohidratos:	114 g	
					Lípidos:	42,23 g	
					Calcio:	381,23 mg	
					Hierro:	9,94 mg	
					Vitamina C:	65,97 mg	
					Colesterol:	159,73 mg	
05.10.09	Montag	Kartoffeleintopf mit Rippchen	Hamburger mit Fritten	Obst/Joghurt	Energia:	1459 Kcalorías	
06.10.09	Dienstag	Suppeneintopf mit Nudeln	Hähnchenkeulen a. d. Ofen m. Gemüse	Obst/Milchsp.	Proteínas:	84,18 g	
07.10.09	Mittwoch	Reis à la cubana (mit Ei)	Hackklößchen Gärtnerinnenart	Obst/Milchsp.	Carbohidratos:	179,71 g	
08.10.09	Donnerstag	Linsen mit Chorizo und Gemüse	"San Jacobo" mit Salat	Obst/Pudding	Lípidos:	48,96 g	
09.10.09	Freitag	Feiertag der Comunidad Valenciana			Calcio:	470,58 mg	
					Hierro:	10,80 mg	
					Vitamina C:	92,75 mg	
					Colesterol:	371,45 mg	
12.10.09	Montag	Spanischer Nationalfeiertag			Energia:	1139 Kcalorías	
13.10.09	Dienstag	Spaghetti carbonara	Calamares und Salat	Obst/Säfte	Proteínas:	69,08 g	
14.10.09	Mittwoch	Nudelsuppe	Schweineschnitzel mit Soße und Fritten	Obst/Joghurt	Carbohidratos:	93,09 g	
15.10.09	Donnerstag	Gemüsepüree	Frankfurter Würstchen mit Tomate	Ananas/Milch speisne	Lípidos:	64,91 g	
16.10.09	Freitag	Fideua	"Nuggets" mit Kartoffeln und Salat	Eis/Obst	Calcio:	260,75 mg	
					Hierro:	12,73 mg	
					Vitamina C:	92,77 mg	
					Colesterol:	122,12 mg	
19.10.09	Montag	Tortellini mit Tomatensoße	Hamburger mit Salat	Obst/Milchsp.	Energia:	1419 Kcalorías	
20.10.09	Dienstag	Gemüseintopf	Panierte Hühnchenbrust mit Salat	Obst/Säfte	Proteínas:	69,68 g	
21.10.09	Mittwoch	Linsen mit Gemüse	Wurst mit Tomate und Salat	Pudding/Obst	Carbohidratos:	146,09 g	
22.10.09	Donnerstag	Macarroni bolognesa	Merluza a la romana mit Salat	Obstsalat	Lípidos:	64,91 g	
23.10.09	Freitag	Reis aus dem Ofen	Schinkenröllchen mit Käse und Salat	Pudding/Obst	Calcio:	287,43 mg	
					Hierro:	12,73 mg	
					Vitamina C:	85,77 mg	
					Colesterol:	371,45 mg	
26.10.09	Montag	Gemüsepüree	"San Jacobo" mit Salat	Obst/Milchsp.	Energia:	1025 Kcalorías	
27.10.09	Dienstag	Reis à la cubana (mit Ei)	Hähnchenkeulen a. d. Ofen m. Kartoffeln	Obst/Joghurt	Proteínas:	54,03 g	
28.10.09	Mittwoch	Kalbsfleischeintopf	Calamares à la romana	Pudding/Obst	Carbohidratos:	112,27 g	
29.10.09	Donnerstag	Kichererbseneintopf mit Spinat	Schweineschnitzel mit Soße und Salat	Milchsp./Obst	Lípidos:	42,90 g	
30.10.09	Freitag	Fideua	Wurststeller mit Salat	Eis/Obst	Calcio:	379,65 mg	
					Hierro:	8,78 mg	
					Vitamina C:	39,57 mg	
					Colesterol:	140 mg	

Die Menüs für den Oktober wurden von der Ernährungswissenschaftlerin Eraci Drehmer zusammengestellt und ausgewertet.