



WOCHE 1

04.09.2017

bis

08.09.2017

MONTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Zucchini-suppe	98,7	2,5	14,8	3,2	0,3
FLEISCH	Hähncheneintopf mit Reis	529,1	55,3	51,2	10,8	0,9
FISCH	Gekochter Seehecht mit Kartoffeln (4)	381,4	36,7	51,8	2,4	0,8
VEGETARISCH	Fritierter Brokkoli, Blumenkohl und Champignons (3,12)	202,9	17,3	3,9	13,2	1,0

DIENSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Lauchsuppe	107,7	3,0	16,3	3,4	0,3
FLEISCH	Schweineschnitzel mit Senf und Reis (1,3,5,6,7,9,10,12)	449,1	4,2	47,6	26,3	1,2
FISCH	Scholle mit Orangensoße und gerösteten Kartoffeln (4)	475,1	39,8	58,5	8,8	0,9
VEGETARISCH	Couscous mit Bratgemüse (Karotte und Aubergine) (1,3,7)	223,4	7,7	37,0	4,6	0,5

MITTWOCH

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Gemüsecremesuppe	104,8	3,1	15,7	3,3	0,3
FLEISCH	Spaghetti Bolognese	208,7	29,8	2,0	9,2	0,4
FISCH	Fisch mit Kartoffeln, im Ofen gebraten (4)	446,3	37,2	53,8	8,5	0,8
VEGETARISCH	Quiche mit Brokkoli, Blumenkohl und Karotte mit Reis (1,3)	356,3	12,2	55,1	9,2	0,6

DONNERSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kichererbsensuppe mit Spinat	235,2	10,6	35,1	5,5	0,4
FLEISCH	Gespicktes Kalbfleisch mit Kartoffelpüree (1,3,5,6,7,12)	700,9	43,1	54,1	34,1	1,5
FISCH	Seehechtfilet mit Bohnenreis (1,3,4,5,6)	554,9	40,6	56,0	18,0	0,9
VEGETARISCH	Gemüseschnitzel (1)	38,2	3,3	5,0	0,6	0,3

FREITAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kürbiscremesuppe	99,0	2,6	15,2	3,2	0,3
FLEISCH	Hähnchengeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Gemüsereis (Grüne Bohnen und Karotten) (7)	627,5	56,4	51,7	21,0	0,8
FISCH	Gegrillter Schwertfisch mit gekochten Kartoffeln (4)	439,2	41,3	51,8	6,8	0,7
VEGETARISCH	Aubergine gefüllt mit Gemüse (Karotten, Champignons, Tomaten) und Käse gratiniert (7,12)	126,1	7,0	4,8	8,8	0,9



Nährwertinformationen auf Grundlage der Tabelle der Lebensmittelzusammensetzungen: INSRJ port. Zentrum für Lebensmittel- und Ernährungssicherheit, 2007.

Hinweis 1: Täglich steht als Beilage gemischter Salat zur Verfügung.
Hinweis 2: Der Speiseplan kann aus Qualitätsgründen jederzeit geändert werden.

Legende Allergene: 1- Getreide mit Gluten; 2- Krustentiere; 3- Ei; 4- Fisch; 5- Erdnüsse; 6- Soja; 7- Milch; 8- Schalenfrüchte; Sellerie; 10- Senf; 11- Sesamsamen; 12- Schwefeldioxid und Sulfite; 13- Lupine; 14- Weichtiere.
Für Menschen, die nicht an Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten leiden, sind diese Substanzen oder Produkte vollkommen harmlos.