



## WOCHE 1

### MONTAG

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

### DIENSTAG

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

### MITTWOCH

		Energie	Protein	Fett	Kohle-	Ballast-
					hydrate	stoffe
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	446,3	37,2	53,8	8,5	0,8
VEGETARISCH	Quiche mit Brokkoli, Blumenkohl und Karotte mit Reis	356,3	12,2	55,1	9,2	0,6

### DONNERSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohle-	Ballast-
					hydrate	stoffe
SUPPE	Kichererbsensuppe mit Spinat	235,2	10,6	35,1	5,5	0,4
FLEISCH	Gespicktes Kalbfleisch mit Kartoffelpüree	700,9	43,1	54,1	34,1	1,5
FISCH	Seehechtfilet mit Bohnenreis	554,9	40,6	56,0	18,0	0,9
VEGETARISCH	Gemüseschnitzel	38,2	3,3	5,0	0,6	0,3

### FREITAG

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