



## WOCHE 3

### MONTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Mischgemüsesuppe (Rüben, Karotten, grüne Bohnen)	103,6	2,7	15,7	3,2	0,3
FLEISCH	Deutsche Wurst mit Sauerkraut und Nudeln (1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	437,3	13,7	44,5	22,1	4,9
FISCH	Gegrillter Lachs mit gekochten Kartoffeln (4)	685,7	34,3	51,8	37,2	0,6
VEGETARISCH	Lauch-Tortilla (3)	432,0	20,8	57,6	12,7	0,6

### DIENSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kürbiscremesuppe	99,0	2,6	15,2	3,2	0,3
FLEISCH	Brathähnchen mit Spaghetti (1,3,7)	449,5	57,3	33,8	8,9	0,8
FISCH	Bohneneintopf mit Tintenfisch (14)	395,4	59,0	28,5	4,8	1,5
VEGETARISCH	Gemüse-Bolognese mit Karottenreis	285,2	4,9	50,8	6,4	0,5

### MITTWOCH

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Gemüsesuppe	101,2	2,9	15,1	3,2	0,3
FLEISCH	Geflügelreis (Hähnchen und Pute)	793,5	107,7	65,5	10,6	0,9
FISCH	Fisch-Lasagne m. Mais u. Tomate (1,3,4,7)	644,3	44,6	92,5	9,6	0,7
VEGETARISCH	Vegetarische Pizza (1,3,7,12)	405,0	25,9	41,4	14,5	2,7

### DONNERSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Wirsingsuppe	101,2	2,9	15,1	3,2	0,3
FLEISCH	Gebratenes Schweinefleisch mit Kartoffeln	514,8	42,8	53,8	13,7	0,6
FISCH	Gebackene Fischstäbchen mit Kartoffelpüree (3,4,5,6,7)	812,5	34,7	54,1	22,8	1,4
VEGETARISCH	Grüne Eier (1,3,5,6)	401,3	10,5	46,9	18,5	0,4

### FREITAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Zucchini-suppe	105,7	2,9	15,9	3,4	0,3
FLEISCH	Rinderhackbällchen m. Farfalle (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	509,7	43,0	56,1	12,1	2,2
FISCH	Gebackener Seehecht mit Karottenreis (4)	426,3	34,8	50,8	8,8	0,9
VEGETARISCH	Kichererbsen-Curry (7)	318,0	16,9	44,1	7,8	0,3



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.