



# Ementa

## WOCHE 4

### MONTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
SUPPE	Karottencremesuppe		100,0	2,2	15,6	3,2	0,3
FLEISCH	Gegrilltes Hähnchenschnitzel mit Farfalle	(1,3,7)	464,8	47,8	54,1	5,7	0,7
FISCH	Gedämpftes Schollenfilet mit Bohnenreis	(4)		41,6	59,8	9,4	1,0
VEGETARISCH	Gemüse-Reis-Auflauf		376,3	8,3	72,8	5,0	0,3

### DIENSTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
SUPPE	Hühnersuppe (Couscous)	(1,3,7)	266,8	18,6	34,6	5,6	0,3
FLEISCH	Puten-Kartoffeln-Auflauf	(3,5,6,7)	715,8	61,5	52,7	28,2	1,3
FISCH	Geschmortes Seehechtfilet mit Kartoffel-Karottenpüree	(3,4,5,6,7)	632,0	38,3	59,7	26,2	1,7
VEGETARISCH	Überbackene Spaghetti mit Champignons, Karotten, Wirsing und Erbsen)	(1,3,7,12)	625,3	28,1	77,1	22,0	1,0

### MITTWOCH

			Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
SUPPE	Lauchsuppe		104,1	2,9	15,7	3,3	0,3
FLEISCH	Hackbraten gefüllt mit Karotten und Makkaroni	(1,3,5,6,7,8,9,10,12)	561,5	51,0	36,8	23,1	1,7
FISCH	Gratinierte Blauhai-Filtes mit Reis	(4,7)	508,3	9,3	48,1	11,7	0,6
VEGETARISCH	Auberginen-Moussaka		46,5	1,1	3,2	3,3	0,2

### DONNERSTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
SUPPE	Erbsensuppe		204,3	10,1	32,2	3,7	0,3
FLEISCH	Brathähnchen mit Orange und Fusilli	(1,3,7)	539,4	59,9	52,7	9,4	0,8
FISCH	Gegrillter Adlerfisch mit Kartoffeln	(4)	400,1	41,4	51,8	2,4	0,4
VEGETARISCH	Gratinierte Fusilli mit Ei, Mais und Paprika	(1,3,7)	583,1	21,7	90,4	14,0	0,5

### FREITAG

			Energie	Protein	Fett	Kohle- hydrate	Ballast- stoffe
SUPPE	Blattkohlsuppe		104,0	2,9	15,6	3,3	0,3
FLEISCH	Kalbfleisch nach Frühlings-Art mit Tomatenreis		596,1	46,6	69,8	13,9	0,8
FISCH	Thunfisch-Auflauf	(3,4,5,6,7)	624,8	34,1	52,7	30,3	1,1
VEGETARISCH	Vegetarische Paella		362,6	7,5	70,2	4,9	0,2



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.