



WOCHE 5

MONTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Grüne Bohnensuppe	103,6	2,7	15,7	3,2	0,3
FLEISCH	Gegrilltes Kalbfleisch-Hamburger mit (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12)	363,5	38,3	33,8	8,0	2,9
FISCH	Lachssalat mit gekochtem Ei und Kartoffeln (3,4)	1067,5	48,8	107,8	47,8	0,8
VEGETARISCH	Quiche mit Aubergine und Käse (1,3,7)	179,0	15,4	7,7	9,2	1,1

DIENSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Gemüsecremesuppe	104,8	3,1	15,7	3,3	0,3
FLEISCH	Hähncheneintopf (Kartoffeln und Karotten) mit Reis	700,5	60,1	88,4	10,7	0,8
FISCH	Gedünsteter Seehecht mit rosigem Kartoffelbrei (3,4,5,6,7)	635,0	39,4	58,9	26,3	1,7
VEGETARISCH	Sautiertes Gemüse mit Champignons (12)	171,0	6,0	24,4	5,2	0,7

MITTWOCH

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Brunnenkressesuppe	102,8	3,3	14,4	3,5	0,3
FLEISCH	Gegrillter Rindersteak mit Tomatenreis	443,5	37,9	48,7	10,3	0,7
FISCH	Gebackene Seehechtmedaillons mit Couscous (4)	355,4	36,5	35,8	7,0	0,8
VEGETARISCH	Gemüseragout (Wirsing, Karotten, Champignons, Erbsen) (12)	355,0	16,7	61,7	4,1	0,8

DONNERSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Zucchini-suppe	98,7	2,5	14,8	3,2	0,3
FLEISCH	Geschmortes Rindfleisch mit Pommes Frites (5,6)	584,0	43,0	55,6	20,5	0,7
FISCH	Stockfisch nach Lafões-Art (1,3,4,5,6,8)	522,1	40,2	52,6	16,1	0,6
VEGETARISCH	Lauch „à Brás“ (3)	345,5	13,6	53,8	7,8	0,4

FREITAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kürbisc cremesuppe mit Erbsen	206,1	10,5	32,5	3,7	0,3
FLEISCH	Gegrilltes Putenschnitzel mit Reis	409,6	41,6	47,5	5,4	0,6
FISCH	Thunfischreis (4,5,6)	460,5	29,9	65,0	8,3	0,4
VEGETARISCH	Spinat-Karotten-Soufflé (1,3,5,6,7)	351,0	14,8	4,8	30,4	1,6



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.