



WOCHE 6

MONTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Lauchcremesuppe	107,7	3,0	16,3	3,4	0,3
FLEISCH	Schweineschnitzel mit Senfsoße und Spaghetti (1,3,5,6,7,9,10,12)	388,0	7,0	33,9	24,5	1,2
FISCH	Gebackenes Seehechtfilet mit Bratkartoffeln (4)	437,9	36,1	53,1	8,4	0,8
VEGETARISCH	Reistorte mit Aubergine (7)	395,8	15,1	64,7	7,1	0,9

DIENSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Wiringsuppe mit Wachsbohnen	211,2	11,7	32,1	3,8	0,3
FLEISCH	Geschmorte Hähnchenwürfel in Tomatensoße und Farfalle (1,3,7)	585,8	62,6	59,6	10,2	0,9
FISCH	Gegrillter Lachs mit Kartoffelpüree (3,4,5,6,7)	887,4	35,8	54,1	58,0	1,4
VEGETARISCH	Nudeln-und Gemüseauflauf (1,3,7,12)	360,5	19,5	56,8	5,6	0,8

MITTWOCH

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Mischgemüsesuppe	103,6	2,7	15,7	3,2	0,3
FLEISCH	Hackfleischrolle gefüllt mit Karotte, Reis (1,3,5,6,7,8,9,10,12)	622,6	48,3	50,5	24,8	1,7
FISCH	Fisch-Nudeleintopf (Gabeldorsch) (1,3,4,7)	465,9	40,8	56,4	8,0	0,6
VEGETARISCH	Kichererbsen-Tomaten-Eintopf	303,5	15,7	43,1	7,2	0,2

DONNERSTAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Brokkolicremesuppe	108,0	3,5	15,5	3,5	0,3
FLEISCH	Hähnchenschenkel mit Fusilli (1,3,7)	460,4	57,8	35,8	9,1	0,8
FISCH	Gebratener Erbsenreis mit Rotbarsch (4)	602,5	47,7	74,2	12,0	0,8
VEGETARISCH	Gemüseintopf	247,7	8,5	44,9	3,5	0,3

FREITAG

		Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kürbiscremesuppe mit Erbsen	200,4	10,4	32,2	3,7	0,2
FLEISCH	Chilli (Hackfleisch und Bohnen)	370,1	42,7	19,0	13,6	0,5
FISCH	Seehecht „à Brás“ (3,4)	474,0	42,0	52,6	10,0	0,8
VEGETARISCH	Vegetarische Lasagne (1,3,7)	463,7	15,2	83,3	6,8	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.