



## WOCHE 7

### MONTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Hühnersuppe	(1,3,7)	266,8	18,6	34,6	5,6	0,3
FLEISCH	Spaghetti Carbonara	(1,3,6,7,12)	419,5	18,2	35,3	21,9	1,1
FISCH	Schellfisch mit Zwiebeln und Paprika und rosigem Kartoffelbrei	(3,4,5,6,7)	649,1	41,9	59,1	26,7	1,7
VEGETARISCH	Gefüllte Zucchini mit Champignon-Reis	(7,12)	329,5	14,7	48,6	7,2	1,3

### DIENSTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Gemüsecremesuppe		104,8	3,1	15,7	3,3	0,3
FLEISCH	Schweinekeule mit Orangesoße und Spaghetti	(1,3,7)	466,3	59,1	40,5	7,5	0,7
FISCH	Fisch-Nudeleintopf (Seehecht)	(1,3,4,7)	463,7	40,7	56,1	7,9	0,6
VEGETARISCH	Gemüse-Bohneneintopf (Zucchini, Karotten, Paprika und Spitzkohl) mit weißem Reis		481,1	20,8	80,4	7,8	0,5

### MITTWOCH

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Blattkohlsuppe		104,0	2,9	15,6	3,3	0,3
FLEISCH	Rührei mit Hähnchen und weißem Reis		510,6	54,6	47,5	10,7	0,8
FISCH	Gegrillter Schwertfisch mit Kartoffeln	(4)	439,2	41,3	51,8	6,8	0,7
VEGETARISCH	Lauch-Tortilla mit roter Paprika	(3)	437,5	21,2	58,2	12,8	0,6

### DONNERSTAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Kichererbsensuppe mit Spinat		235,2	10,6	35,1	5,5	0,4
FLEISCH	Rind-Hackfleischbällchen geschmort mit Couscous		401,4	38,8	35,8	11,2	2,2
FISCH	Thunfisch-Salat mit Ei	(3,4,5,6)	259,5	30,6	0,0	15,3	0,5
VEGETARISCH	Gemüse-Makkaroni	(1,3,7)	349,5	13,8	59,5	5,8	0,3

### FREITAG

			Energie	Protein	Fett	Kohlehydrate	Ballaststoffe
SUPPE	Karottensuppe mit Wirsing		104,0	3,0	15,7	3,2	0,3
FLEISCH	Hähnchen-Eintopf mit Fusilli	(1,3,7)	468,0	58,1	37,6	9,1	0,8
FISCH	Seehechtmedaillons mit Orangenkruste und Karottenreis	(4)	441,4	34,2	55,9	8,7	0,9
VEGETARISCH	Kichererbsen-Koreander-Salat mit Couscous	(1,3,7)	313,3	14,6	54,4	3,6	0,4



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.